



С-
Р-
Е



नारी धर्म-शिक्षा

स्त्रियोपयोगी

संशोधित और परिवर्द्धित

लेखिका- श्रीमती मनव्रतादेवी

करै नारि तन-मन से स्वामी की सेवा ।
कि है स्वामि-सेवा का फल मिष्टमेवा ॥
न गङ्गा न जमुना न सरजू न रेवा ।
मगर है यह मन्दाकिनी मुक्ति-देवा ॥
पती को जो पूजेगी उच्चार होगा ।
इसी घाट बेड़ा तेरा पार होगा ॥
“बेताब”

प्रकाशक

बी० एस० सिंह

काशी-पुस्तक-भण्डार,

चौक, बनारस ।

दुर्गा प्रेस, दुष्टिदराज बनारस में मुद्रित ।

बारहवाँ संस्करण]

सन् १९४८

[मूल्य २]

नारी-धर्म-शिक्षा

पर

उपन्यास-सम्राट् श्रीयुत् प्रेमचन्दजी की राय

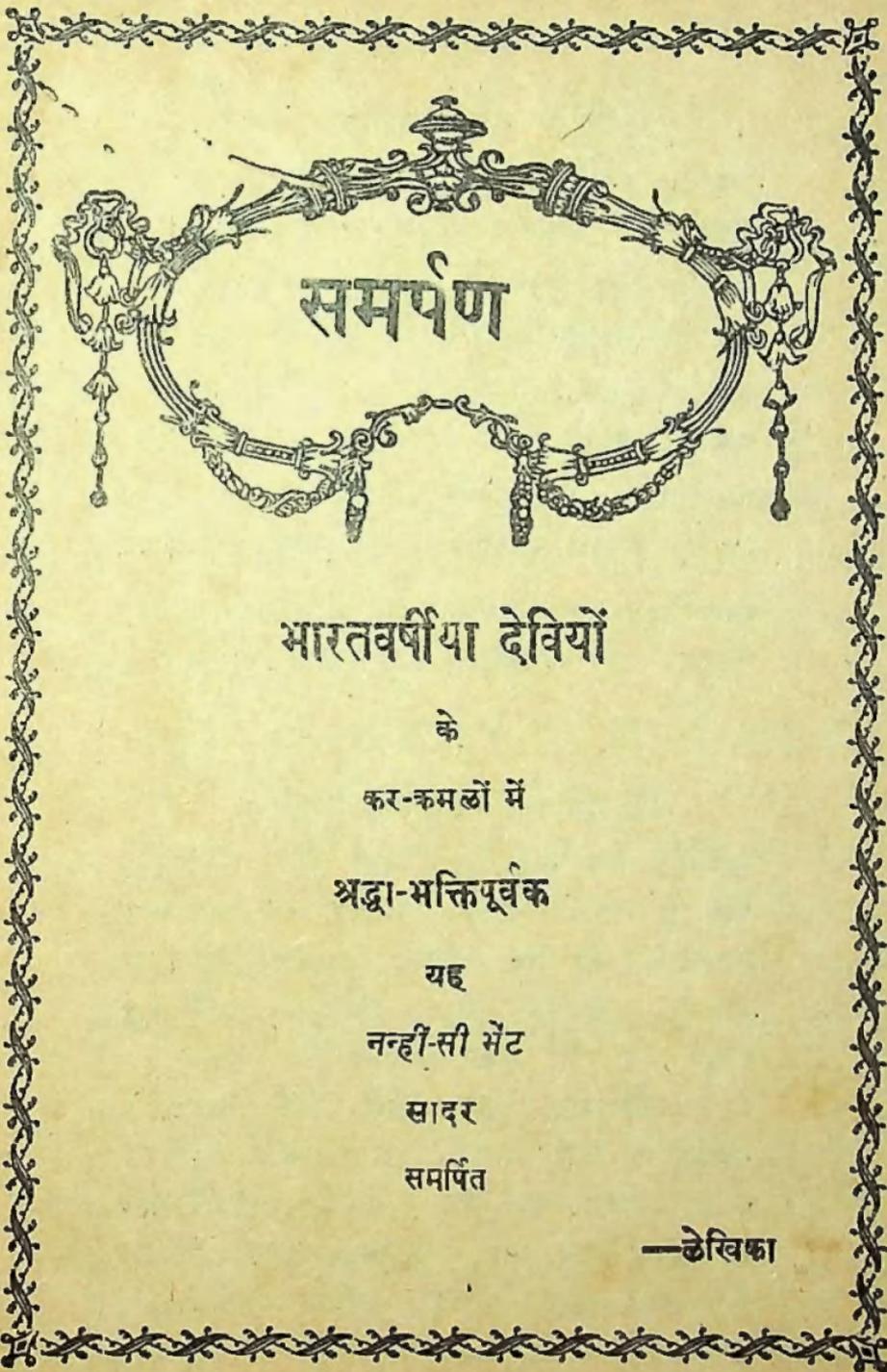
नारी-धर्म-शिक्षा—लेखिका, श्रीमती मनमता देवी ।

प्रकाशक—एष० बी० सिंह, बनारस—मूल्य १॥)

कागज बढ़िया, छपाई अच्छी ।

नारी-धर्म-शिक्षा-सम्बन्धी आजकल बहुत किताबें निकलती रहती हैं, लेकिन अधिकांश पुरुषों की लिखी होती हैं और पुरुष स्वभावतः स्त्रियोंके साथ कुछ अन्याय कर बैठते हैं । इस पुस्तककी लेखिका पुगने आदर्शोंको माननेवाली एक महिला हैं । हमें यह देखकर खुशी हुई है कि महिलाएँ भी अपनी बहनोंको शिक्षाकी ओर अधिक ध्यान दे रही हैं । संभव है कि नई रोगनी वाली बहनोंको पुरुषसेवा और पारिवारिकसेवाका आदर्श दकियानूमी मालूम हो, लेकिन जो देवियाँ अपनी कन्याओंको फैसनेबल लेडी नहीं, सहस्रमिणी बनाना चाहती हैं, उन्हें इस किताबसे बड़ी सहायता मिलेगी । स्त्रियोंके लिये जिन बातोंके जाननेकी जरूरत होती है, वे सब यहाँ सरल और शिष्ट भाषामें मिलेंगी । नीति, स्वास्थ्य, संतति-पालन, हिसाब-किताब, चिट्ठी-पत्री, गृह-शिल्प आदि सभी बातें व्या गई हैं—शब्दों का मायाजाल नहीं है । महिला-शालाओंकी ऊँची कक्षाओंमें यह पुस्तक रख दी जाय तो बालिकाओंको विशेष लाभ होने की आशा है ।

(माधुरी)—प्रेमचन्द



समर्पण

भारतवर्षीया देवियों

के

कर-कमलों में

श्रद्धा-भक्तिपूर्वक

यह

नन्ही-सी भेंट

सादर

समर्पित

—डेविफा

* गीत *

सब दिन होत न एक समान ।

- एक दिन राजा हरिश्चन्द्र-गृह सम्पति ~~से~~ समान ।
 एक दिन जाय स्वपच-गृह सेवत अम्बर हरत समान ॥ १ ॥
 एक दिन दूळह वनत बराती चहुँदिशि वजत निसान ।
 एक दिन डेरा होत जङ्गल में कर सूधे पग तान ॥ २ ॥
 एक दिन सीता रुदन करति है महाविपिन-उद्यान ।
 एक दिन रामचन्द्र मिल दोऊ विचरत पुष्पविमान ॥ ३ ॥
 एक दिन राजा राज युधिष्ठिर अनुचर श्रीभगवान् !
 एक दिन द्रौपदि नग्न होति है चीर दुशासन तान ॥ ४ ॥
 प्रकटत है पूरव की करनी तज मन सोच अजान ।
 “सूरदास” गुण कहँ लागि बरनों विधि के अंक प्रमान ॥ ५ ॥

दीनन-दुख-हरन देव सन्तन हितकारी ।

- अजामील गीघ व्याध इनमें कहो कौन साध ।
 पंछी हूँ पद पढ़ात, गनिका सी तारी ॥ १ ॥
 ध्रुव के सिर छत्र देत, प्रह्लाद को उबार लेत ।
 भक्त-हेत बाँधो सेत, लंक-पुरी जारी ॥ २ ॥
 तन्दुल देत रीझ जात, साग-पातसों अधात ।
 गिनत नाहिं जूटे फल, खाटे मीठे खारी ॥ ३ ॥
 गजको जब ग्राह ग्रस्यो, दुःशासन चीर लस्यो ।
 सभा बीच कृष्ण-कृष्ण द्रौपदी पुकारी ॥ ४ ॥
 इतने-हरि आय गये, बसनन—आरूढ़ भये ।
 “सूरदास” द्वारे ठाढ़ो, आँषरो मिलारी ॥ ५ ॥

भूमिका



यह छोटी-सी पुस्तिका भारतकी माताओं और बहनोंके लाभार्थ लिखी गई है। यद्यपि यह देखनेमें बहुत ही छोटी है, पर स्त्रियोपयोगी ऐसा कोई प्रधान विषय नहीं जो इसमें न आया हो। बाळ-शिक्षा, गृह-कार्य, घरवालों के साथ वर्ताव, सन्तान-पालन, रोग-चिकित्सा, व्यंजन बनाने की रीति आदि सभी विषयों पर अच्छा प्रकाश डाला गया है। पुस्तक कैसी है, क्या है, यह लिखने का मुझे अधिकार नहीं। भला अपनी रचना किसे प्यारी नहीं लगती ! अतः इसका निर्णय विदुषी पाठिकाएँ ही करें कि पुस्तिका कैसी है।

किन्तु इतना तो मुझे भी कहना ही पड़ता है कि यदि माताएँ और बहनें इसे एकवार आद्योपान्त पढ़नेका कष्ट करेंगी, तो वे अवश्य ही यह निष्कर्ष निकालेंगी कि प्रत्येक घरमें इस पुस्तक की एक प्रति अवश्यमेव रहनी चाहिए। अस्तु भूमिकाकी उलझनमें फँसाकर पाठिकाओंके आगे बढ़नेमें विलम्ब करना सर्वथा अनुचित समझ, अब क्षमा माँगना ही उचित जान पड़ता है। यदि यह पुस्तक स्त्री-समाजको कुछ भी उपकार पहुँचा सकी, तो मैं अपना परिश्रम सफल समझूँगी। मुझे बड़े हर्षके साथ कहना पड़ता है कि प्रकाशक महोदय के ढिलाई करते रहने पर भी नारी-धर्म-शिक्षाका बारहवाँ संस्करण छपनेकी बारी आ गयी। इसका श्रेय हमारी पाठिकाओंको ही है। जिन्होंने इसके प्रचारमें काफी सहायता पहुँचाई है।

—लेखिका

अध्यापिका बहिनों से नम्र निवेदन

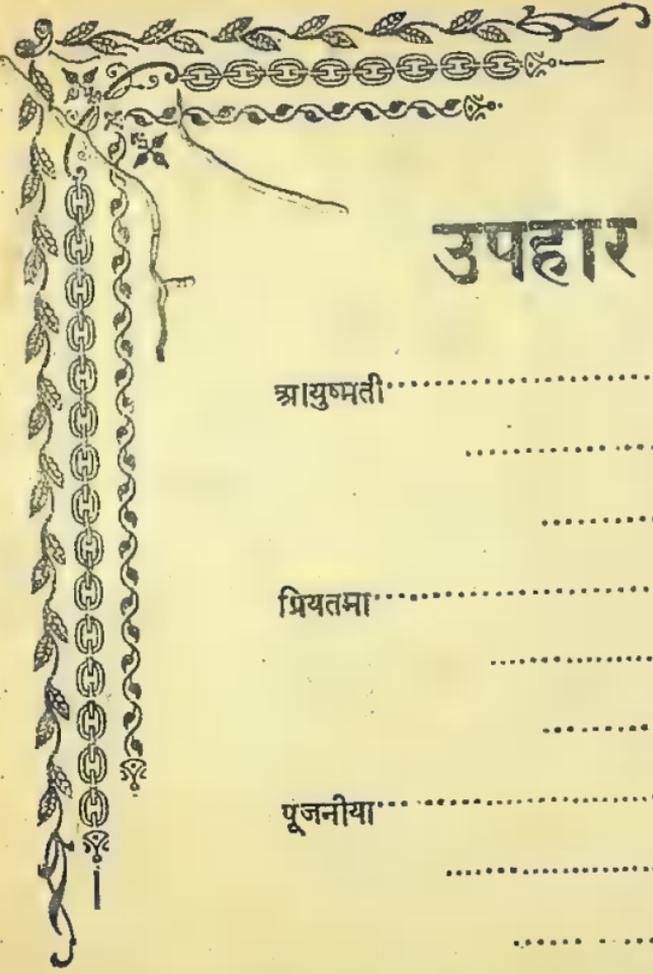
बोड़े समय में इस पुस्तक के कई संस्करण हो चुके । कुछ कन्या पाठ-शालाओंके अधिकारियोंने इस पुस्तकको पाठ्यपुस्तक बनानेकी ओर ध्यान दिया है । क्या मैं अपनी अध्यापिका बहनोसे आशा करूँ कि वे पुस्तकका अवलोकन करेंगी और यदि उचित समझेंगी तो इसे पाठ्यपुस्तक बनानेका प्रयत्न करेंगी ? अन्तमें हमें इतना और कहना है कि साहित्य-जगत्में जैसा आदर 'नारी-धर्म-शिक्षा' का किया है, उसके लिए हमें कम प्रसन्नता नहीं है । मैं आशा करती हूँ कि हमारी बहनें एवं आरक्षण दहेज आदिमें ऐसी पुस्तकको अवश्य दें तथा अधिकाधिक संख्यामें इस पुस्तकसे काय उठावें एवं तदनुकूल आचरण करनेका अभ्यास करें तभी मैं अपना परिश्रम सफल समझूँगी ।

माघ शुक्ल १९८५
मिर्जापुर मंडलान्तर्गत

—लेखिका ।

इस पुस्तककी उपयोगिताका परिचय और नारी-धर्म-शिक्षाके संस्करणोंकी तालिका

२०००	प्रथम संस्करण	सन् १९२८
२०००	द्वितीय संस्करण	सन् १९३१
२०००	तृतीय संस्करण	सन् १९३२
२०००	चतुर्थ संस्करण	सन् १९३३
२०००	पञ्चम संस्करण	सन् १९३४
२०००	षष्ठ संस्करण	सन् १९३८
१०००	सप्तम संस्करण	सन् १९४२
१०००	अष्टम संस्करण	सन् १९४४
१०००	नवम संस्करण	सन् १९४५
२०००	दसवाँ संस्करण	सन् १९४६
२०००	ग्यारहवाँ संस्करण	सन् १९४७
२०००	बारहवाँ संस्करण	सन् १९४८



उपहार

आयुष्मती

प्रियतमा

पूजनीया

उपहार देनेवाले का नाम

पता

ता० १९४

नारी-धर्म-शिक्षा के खरीदारों को—

चेतावनी

जिस तरह आज-कल नक्काल लोग दूसरा की मशहूर स्थाओं की नकल करके बेचते और सीधे-सादे खरीदारों को धोखा देकर उगते हैं, उसी तरह हमारी प्रसिद्ध पुस्तक “नारी-धर्म-शिक्षा” को कुछ लोभी पुस्तक प्रकाशक अत्यधिक बिक्री देखकर नकली नारी-धर्म-शिक्षा या नाममें जरा सा हेरफेर करके; जनता को धोखा देते हैं। इसलिए “नारी-धर्म-शिक्षा” के खरीदारोंको निम्नलिखित तीन बातें देखकर ही नारी-धर्म-शिक्षा” खरीदनी चाहिए।

(१) लेखिका—श्रीमती मनव्रता देवी ।

(२) अन्दर—आदर्शगृहिणी बनानेवाला चित्र अर्थात् फोटो ।

(३) प्रकाशक—एस०बी० सिंह, काशी-पुस्तक-भण्डार, बनारस ।

अगर आप काशी-पुस्तक-भण्डार, एस०बी० सिंह के अतिरिक्त और किसी पुस्तक-विक्रेतासे असली “नारी-धर्म-शिक्षा” वी० पी० द्वारा मँगावें, तो पत्र इस तरह से लिखिये:—

महाशय !

“कृपया, हमें एक प्रति “नारी-धर्म-शिक्षा” श्रीमती मनव्रता देवी लिखित वी०पी० द्वारा भेज दीजिये । ध्यान रहे कि हम श्रीमती मनव्रता देवी के सिवा और किसी लेखक या लेखिकाकी लिखी “नारी-धर्म-शिक्षा” या उसी नामसे मिळती-जुळती दूसरी पुस्तक नहीं चाहते । अगर आप हमारी इच्छा के विपरीत पुस्तक भेजेंगे तो आपको पुस्तक वापस लेनी होगी और आप धोखेबाज समझे जायेंगे ।” ऐसा लिखने पर कोई पुस्तक बेचनेवाला आपको धोखा नहीं दे सकता ।

निवेदक—एस० बी० सिंह

काशी-पुस्तक-भण्डार, बनारस ।

नारी-धर्म-शिक्षा

५



आदर्श गृहिणी बनने के लिये इस चित्र से शिक्षा ग्रहण करनी चाहिये।

नारी-धर्म-शिक्षा के खरीदारों को—

चेतावनी

जिस तरह आज-कल नककाल लोग दूसरा की मशहूर श्वाभों की नकल करके बेचते और सीधे-सादे खरीदारों को धोखा देकर उगते हैं, उसी तरह हमारी प्रसिद्ध पुस्तक “नारी-धर्म-शिक्षा” को कुछ लोभी पुस्तक प्रकाशक अत्यधिक बिक्री देखकर नकली नारी-धर्म-शिक्षा या नाममें जरा सा हेरफेर करके; जनता को धोखा देते हैं। इसलिए “नारी-धर्म-शिक्षा” के खरीदारोंको निम्नलिखित तीन बातें देखकर ही नारी-धर्म-शिक्षा” खरीदनी चाहिए।

(१) लेखिका—श्रीमती मनव्रता देवी।

(२) अन्दर—आदर्शगृहिणी बनानेवाला चित्र अर्थात् फोटो।

(३) प्रकाशक—एस०वी० सिंह, काशी-पुस्तक-भण्डार, बनारस।

अगर आप काशी-पुस्तक-भण्डार, एस०वी० सिंह के अतिरिक्त और किसी पुस्तक-विक्रेतासे असली “नारी-धर्म-शिक्षा” वी० पी० द्वारा मँगावें, तो पत्र इस तरह से लिखिये:—

महाशय !

“कपया, हमें एक प्रति “नारी-धर्म-शिक्षा” श्रीमती मनव्रता देवी लिखित वी०पी० द्वारा भेज दीजिये। ध्यान रहे कि हम श्रीमती मनव्रता देवी के सिवा और किसी लेखक या लेखिकाकी लिखी “नारी-धर्म-शिक्षा” या उसी नामसे मिळती-जुळती दूसरी पुस्तक नहीं चाहते। अगर आप हमारी इच्छा के विपरीत पुस्तक भेजेंगे तो आपको पुस्तक वापस लेनी होगी और आप धोखेबाज समझे जायेंगे।” ऐसा लिखने पर कोई पुस्तक बेचनेवाला आपको धोखा नहीं दे सकता।

निवेदक—एस० वी० सिंह

काशी-पुस्तक-भण्डार, बनारस।

नारी-धर्म-शिक्षा



आदर्श गृहिणी बनने के लिये इस चित्र से शिक्षा ग्रहण करनी चाहिये ।



विषय-सूची

प्रकरण	पृष्ठ	प्रकरण	पृष्ठ
१—पहला अध्याय	१७	दाल	६५
उपक्रम	१७	चावल	६६
२—दूसरा अध्याय	२०	तरकारी	६६
पति-पत्नी-सम्बन्ध	२०	चासनी	६७
पति को प्रसन्न रखने के उपाय	२१	मूँगके लड्डू बनानेकी रीति	६८
पारिवारिक सेवा	२६	बेसन के लड्डू बनानेकी रीति	६८
महनों का शौक	३५	सूजी का हलवा	६८
पास-पड़ोसके साथ बर्ताव	३६	दूसरी रीति	६९
अतिथि-सेवा	३७	कचौड़ी बनाने की रीति	६९
दिनचर्या	४४	परौठे	७०
गृह-धर्म	४५	माळपूभा	७०
स्त्रियों के व्यायाम	५३	नानखताई	७१
चक्री या जाँता	५३	बेसन की पकौड़ी	७१
जाँता चलाने और उसके आटे से लाभ	५५	मीठा भात	७१
अन्य व्यायाम	५८	केसरिया भात	७१
गन्दे गीत और मेले-तमाशे	६०	खीर	७१
लवजा	६१	कढ़ी बनानेकी विधि	७२
गम्भीरता	६१	दही जमाने की रीति	७२
बिड्यासिता और सन्तोष	६२	रवड़ी	७३
संक्षिप्त भोजन-विधि	६४	पेवा	७३
रोटी	६४	चावल की मीठी बरी	७३
		अरबी का साग	७४
		पापड़	७४

प्रकरण	पृष्ठ	प्रकरण	पृष्ठ
ब्याठवाँ सहीना	९७	कितनी मात्रामें बाळको दूध	
नवाँ ”	९७	देना उचित है	१०६
दसवाँ ”	९७	दाँत	१०६
ब्यारहवाँ ”	९८	संतान-पाळन	११०
बारहवाँ ”	९८	संतान-शिक्षा	११४
सुतिपाण्डु	९८	बाळ-रोग-चिकित्सा	१२२
स्त्री चिकित्सा	१००	नाभिरोग	१२५
विषमर्भ तैल	१००	खोसी	१२६
मरीन्यादि तैल	१०२	पेट चळना	१२६
गर्भिणी को वायु	१०२	अरतिसार	१२७
प्रसव-ज्वेदना	१०२	अफरा	१२७
बनैला	१०२	नाम दुखना	१२७
प्रदर	१०३	दाँत निकळना	१२८
इवेत प्रदर की औषधियाँ	१०३	अधिक प्यास	१२६
रक्त-प्रदर	१०४	हिचकी संग्रहणी	१२६
सब तरह के प्रदर रोगों की		बवासीर	१२६
चिकित्सा	१०४	जळमें डबने पर	१३०
नेत्र-रोग	१०४	लुजळी	१३१
रतौंधी	१०५	भाग से जळना	१३१
बवासीर	१०५	नाक से रुधिर जाना	१३१
फोषा	१०५	हैजा	१३२
फुन्सी	१०६	फूळी	१३२
५--पाँचवाँ अध्याय	१०७	कण्ज	१३२
नवजात बच्चे के प्रति कर्तव्य	१०७	मकड़ी	१३२
बाळकोको किस किस वक्त दूध		६--छठाँ अध्याय	१३४
देना चाहिये	१०८	पत्रलेखन	१३४
		पिताको (पुरानी रीति)	१३४

प्रकरण	पृष्ठ	प्रकरण	पृष्ठ
छोटे भाईको (पुरानी रीति)	१३५	उठो उठो, जागो बहनो	
पिता को (नई रीति)	१३५	भजन	१४७
माता को ”	१३६	हिसाब लिखने की रीति	१४८
छोटे भाईको ”	१३७	जमा खर्च लिखना	१४९
पतिको ”	१३७	महीने भर का जमा-खर्च	
बही बहनको ”	१३८	लिखने की रीति	१४९
विवाहिता बेटी के नाम		एक दिन के जमा-खर्च	
पत्र ”	१३८	का नमूना	१५१
माताको ”	१४१	पुत्रवधू के साथ बर्ताव	१५२
जेठ से भाभी ”	१४१	स्त्री-ब्रह्मचर्य	१५५
बड़े भाईके नाम ”	१४२	७--साँतवाँ अध्याय	१५६
पत्र-सम्पादकको	१४३	विधवा-कर्त्तव्य	१५७
बाहरी आदमीको	१४३	बाल-विवाह	१५७
पत्रों पर पता लिखने		दिनचर्या	१५९
की रीति	१४४	खान-पान	१६१
संगीत-विद्या	१४५	रहन-सहन	१६१
भजन सरदास	१४७	पुस्तकावलोकन	१६४
महात्माजी का प्यारा		ढाचारी (पुनर्विवाह)	१६५
भजन	१४७	भजन निर्बल के बल राम	१६७

नारी-धर्म-शिक्षा पर सम्मतियाँ

इस पुस्तककी उपयोगिताके सम्बन्ध में विद्वानों विदुषियों तथा सम्पादकोंकी बहुतेरी सम्मतियोंमें से कुछ यहाँ संक्षिप्त रूपमें दी जाती हैं ।

“नारी-धर्म-शिक्षा” वास्तवमें बची ही उपयोगी है । नीति, स्वास्थ्य, गृहचिकित्सा, सन्तान-पालन, हिसाब-किताब, चिड़ी-पत्री आदि विषयों में सरल किन्तु स्पष्ट लिखकर श्रीमती लेखिका महोदयाने पुस्तककी उपयोगिता बहुत अधिक बढ़ा दी है । ऐसी उपयोगी पुस्तक कन्या-विद्यालयोंकी ऊँची कक्षाओंमें रखी जा सकती है । इससे बालिकाओंका विशेष उपकार होगा ।

—पार्वतीदेवी

आर्य प्रतिनिधि-सभा संयुक्तप्रान्तका मुख्य साप्ताहिक पत्र

आर्य मित्र की सलाह

प्रस्तुत पुस्तकमें स्त्रियोंके लिए गृहस्थी सम्बन्धी आवश्यक विषयों पर प्रकाश डाला गया है घरके साधारण व्यवहार, भोजन-सत्कार, सीना-पिरोना, रंगना, गर्भ-रक्षा, स्त्री-रोगोंकी तथा बाल-रोगोंकी चिकित्सा चिड़ी-पत्री, हिसाब-किताब और विधवाओंके कर्तव्य यही इसके मुख्य विषय हैं । पुस्तक सर्वप्रिय है । इसीलिए इसके ९ संस्करण निकल चुके हैं । पुस्तकमें तीन चार चित्र भी हैं । विवाहसे पूर्व इस पुस्तकमें वर्णित विषयों का प्रत्येक कन्याको ज्ञान होना आवश्यक है ।

आर्यमित्र २३ जनवरी १९३६

श्रीमानजी नमस्ते ।

गुरुकुल वृन्दावनमें आपने जो मुझे नारी-वर्म-शिक्षा नामकी पुस्तक दी थी, उसे मैंने बड़े गौर से पढ़ा । मेरे विचारसे यह पुस्तक काफी उपयोगी है । यदि यह पुस्तक कन्या-पाठशालाओंकी ऊंची कक्षाओंकी पाठ-विधिमें रख दी जावे तो अधिक लाभ होगा । महिला समाजके हितार्थ लेखिकाने बहुत परिश्रम किया है ।

—प्रेमकली देवी

अन्तरङ्ग-सभासद, प्रतिनिधि सभा प्रान्त

उपदेशिकाजी की सम्मति

नारी-वर्म-शिक्षा पुस्तक बनानेमें लेखिका बहिन श्रीमनव्रता देवीजीने जो परिश्रम किया है, उनको इसके लिये धन्यवाद है । हमारे देशकी बहनें यदि इस ओर ध्यान दें तो ऐसी उपयोगी पुस्तकें अधिक संख्यामें महिलासमाजके हाथोंमें पहुँच सकती हैं । साधारण देवियोंके लिये बड़ी जरूरत है कि वे अपने सुधारके लिए ऐसी उपयोगी पुस्तकको अपनाकर इससे लाभ उठावें ।

लक्ष्मीदेवी—मुख्याधिष्ठात्री

कन्यागुरुकुल, हाथरस ।

मासिक-पत्रिका सरस्वती की सम्मति

नारी-वर्म-शिक्षा—श्रीमती मनव्रता देवीने इस पुस्तकमें स्त्रियोंके जानेके योग्य प्रायः सभी बातोंका समावेश करनेका प्रयत्न किया । किसी भी सदाचारिणी स्त्रीको पति उसके अन्य कुटुम्बियोंके साथ कैसा बर्ताव करना चाहिये और वह अपने परिवार एवं सन्तान आदिको किस तरह सुखी एवं दृष्ट-पुष्ट बना सकती है, इन सब बातोंपर इसमें विस्तारके साथ विचार किया गया । पुस्तक उपयोगी है ।

“सरस्वती” १९२९ अप्रैल ।

नारी-धर्म-शिक्षा पर साप्ताहिक प्रताप की सम्मति

पुस्तकका विषय नामसे ही स्पष्ट है। इसमें बाल-शिक्षा गृहकार्य, दिन-चर्या घर-वालोंके साथ बर्ताव, पन्तान-पालन, रोग-चिकित्सा, भोजन-निर्माण विधि आदि विषयोंपर संक्षेपमें ७ अध्याओंमें विचार किया गया है। पुस्तक स्त्रियोंके कामकी है और साधारण पढ़ी-लिखी स्त्रियोंकोइ ससे बहुत-कुछ जानकार हो सकती है।

—साप्ताहिक प्रताप।

विदुषी देवी की सम्मति

सौभाग्यवश मुझे बहन श्री मनमता देवीजी रचित 'नारी-धर्म-शिक्षा' देखनेको मिली। इस पुस्तकको लिखकर लेखिकाने भारतीय महिलाओंका जो उपकार किया है वह अवर्णनीय है। ऐसी स्त्रियोपयोगी आजतक कोई पुस्तक नहीं निकली है। यह पुस्तक स्त्रियोंकी सच्ची पथ-प्रदर्शिका है। भाषा इतनी सरल है कि एक छोटी-सी बालिका भी आसानीसे समझ सकती है। मेरे विचारसे यह पुस्तक बहिनोके खास कामकी है। हमें आशा ही नहीं बरन् विश्वास है कि हमारी भारतीय बहनें इस पुस्तक से बहुत कुछ लाभ उठा सकेंगी।

—राजकुमारी मिश्र 'रमा'

श्री राममन्दिर, अहमदाबाद २३-१२-३५

पं० रामनारायणमिश्र (भूतपूर्व हेडमास्टर सेंट्रल

हिन्दू स्कूल बनारस) की सम्मति

"नारी-धर्म-शिक्षा" ऊँची श्रेणीकी पुस्तक है—नारी-जीवन सम्बन्धी इसके लेख पढ़ने और मनन करने योग्य हैं।

मासिक पत्रिका "मनोरमा" क्या कहती है

यदि माताएँ व बहिनें इसे एक बार आद्योपान्त पढ़नेका कष्ट उठावेंगी तो अवश्य यही निष्कर्ष निकालेंगी कि प्रत्येक घरमें इस पुस्तककी एक दो प्रति अवश्य रखनी चाहिये। श्रीमतीजी पहली स्त्री-रत्न हैं, जिन्होंने इस शैलीमें पुस्तककी रचना की है। इस पुस्तकको बनाकर आपने स्त्री-समाज का जो उपकार किया है, वह अवर्णनीय है। हमें पूरी आशा है कि हिन्दी संसार अवश्य नारी-धर्म-शिक्षाका समुचित आदर करेगा।

"मनोरमा" फरवरी १९२९

मासिक पत्रिका "चाँद" की सम्मति

एक स्त्रियोपयोगी पुस्तकमें स्त्रियोंके कामकी बहुत-सी बातें हैं। भोजन बनाना, सीना-पिरोना, बच्चे पाठन और पतिकी सेवा करना आदि सब कल बताना दिया गया है। अन्तमें विधवा कर्तव्य देकर नारी-धर्म-शिक्षाका उपसंहार कर दिया गया है, पुस्तक संग्रह करने लायक है।

मार्च १९३३ "चाँद"

स्त्री-साहित्यकी धुरन्धर लेखिका

श्रीमति ज्योतिर्मयी की सम्मति

इसमें कोई सन्देह नहीं कि श्रीमती बहन मनमता देवीने 'नारी-धर्म-शिक्षा' लिखकर स्त्रियोंके लिए बड़ा उपकार किया है। उक्त पुस्तक महि-लाओंके लिए बहुत लाभदायक है। जो स्त्रियाँ कुशल गृहिणी बनना चाहती हैं अथवा अपनी पुत्रियों, बहनों और बहुओंको कुलकदमी बनाना चाहती हैं, उन्हें 'नारी-धर्म-शिक्षा' अवश्य पढ़ाना चाहिये।

भवदीय—

भारतीय आश्रम।

२२-७-३४ ज्योतिर्मयी ठाकुर।

नारी धर्म-शिक्षा

पहला अध्याय

उपक्रम

“का तव कान्ता कस्ते पुत्रः संसारोऽयमतीव विचित्रः ।”

अर्थात् “कौन तुम्हारी स्त्री है और कौन तुम्हारा पुत्र है ? यह संसार बड़ा ही विचित्र है ।” यह कथन मायावादी वेदान्तियोंका है, जो संसारको मिथ्या समझते हैं । किन्तु जब हम इस संसारमें गार्हस्थ्य जीवन बिता रहे हैं, तब हमारा यह कहना नहीं फबता और न इसके कहनेसे काम ही चल सकता है । जमीनपर रहकर बादल चाटनेकी कोशिश करना किस कामका ? यदि हम घर-गृहस्थीमें रहते हैं तो हमारा धर्म है कि हम उसको सुखमय बनाकर रहें; किन्तु हमारा जीवन सुखमय तभी हो सकता है जब घरकी मालकिनें समझदार हों । घरकी मालकिन

हैं, औरतें। घरमें स्त्रियोंका राज्य रहता है। देखिये एक अंग्रेज विद्वानने क्या ही अच्छा कहा है—

She home is the woman's domain—her kingdom, where she exercises entire control.

—Smiles.

घर स्त्रियोंका राज्य है। वे शान्तियों की भांति स्वतन्त्र रूपसे इस राज्यका शासन करती हैं। जिस तरह राजाएँ राजकीय गुणोंका होना जरूरी है, उसी तरह स्त्रियोंमें गृहस्थीको ठीक रीतिसे चलानेका ज्ञान होना बड़ा ही आवश्यक है। इसलिये स्त्री जातिको उचित उपदेशोंसे समझदार बनाये बिना संसारमें रहनेवाला कोई भी आदमी सुखी नहीं हो सकता।

गृह सुख गृहिणीके ऊपर ही निर्भर है। अधिक धन रहनेसे घरकी बढ़िया व्यवस्था नहीं की जा सकती। बहुतसे धनी पात्रोंका घर श्रीहीन दिखाई पड़ता है और कितने ही दरिद्रोंका घर मणिकी तरह जगमगाता देखनेमें आता है। बहुतसे घरोंमें एक-से-एक कीमती चीजें ऐसी हालतमें रहती हैं कि उन्हें छूनेको जी नहीं चाहता। ताँबा, काँसा और फूल आदि के बढ़िया-बढ़िया बर्तन बिना मांजे-धोये रही मालूम होते हैं। घरमें अनेक तरहकी चीजें भरी रहती हैं; पर मौकेपर कोई चीज नहीं मिलती—बाजारसे मँगानी पड़ती है। या कहीं चीज खर्च हो जानेपर मँगानेकी याद नहीं रहती और ठीक अवसर पर उसे मँगानेके लिये दौड़-धूप होने लगती है; किन्तु कुछ दरिद्र घर ऐसे भी होते हैं; जिनमें मामूलीसे मामूली चीजें भी साफ सुथरी रहनेके कारण भली मालूम होती हैं। घरमें थोड़ीसी चीज रहती है; पर जरूरतके समय वही ओपड़ी भानुमतीकी पिटारी हो जाती है। इसका क्या कारण है? स्त्री की योग्यता! जिसके घरकी देवियाँ शिक्षित

रहती हैं उस घरमें सदा कुबेर टिके रहते हैं और जिस घरकी देवियां सुख होती हैं, उस घरमें लाखोंकी सम्पत्ति रहनेपर भी भूतोंका डैरा रहता है।

बन्नीके घरका लम्बा-चौड़ा खर्च रहता है, घी-दूध, साग—तरकारी तथा तरह-तरहकी चीजें—छकी रहती हैं, किन्तु घरमें चतुर गृहिणी न होने के कारण भोजन ऐसा बनता है कि थालीकी ओर तकनेमें भी दुःख मालूम पड़ता है। कहीं नमक अधिक है, कहीं रोटी कच्ची या जली है, कहीं चावल माँड़ हो गया है। किन्तु दरिद्र घरकी खजानदार स्त्री भोजन सादा ही बनाती हैं और उन उस ओर चरबस खिच जाता है।

केवल धनसे संसार में सुख नहीं मिलता। खासकर गृहिणीकी कुशलता पर ही संसारका सुख-दुःख निर्भर है। इसलिये माताओं और बहनोंको ऐसी शिक्षा देनी चाहिए, जिससे वे घरके काममें चतुर हो जायँ। उन्हें इस बातका ज्ञान हो जाय कि गृहस्थीकी सारी जिम्मेदारी स्त्री समाज पर ही है, संसारकी बागडोर स्त्री-जातिके हाथमें है वे उसे जिधर चाहें उधर घुमा सकती हैं। ऐसी दशा में स्त्री-शिक्षाकी बड़ी आवश्यकता है।

अब यह बात विचार करने लायक है कि स्त्री-शिक्षा पुरुषोंके ढंगकी होनी चाहिये या दूसरे तरह की। हमारे विचारसे स्त्री-शिक्षामें कुछ विशेषता रहनी चाहिए। स्त्रियोंको घरके काम-काजकी भी शिक्षा मिलनी चाहिए। घरके लोगोंके साथ कैसा वर्ताव करना चाहिये, सन्तान पाठनकी क्या विधि है, आदि बातोंकी पूरी जानकारी होनी चाहिए। थोड़ा बहुत हिसाब-किताब जानना, रामायण, महाभारत, सती-साध्वी देवियोंकी जीवनियाँ तथा सुन्दर उपदेशप्रद पुस्तकें पढ़नी चाहिये। अच्छी तरह लिखने और पढ़ने का अभ्यास करना चाहिए।

कम अवस्थाकी लड़कियोंको घरके खर्चका हिसाब लिखनेके लिए सौंप देना चाहिए। बालिकाओंको चाहिए कि वे इस बात पर सदा ध्यान रखें कि भंडार में कौनसी चीज है और कौनसी नहीं; एवं किस चीजका प्रतिदिन कितना खर्च है। बहुधा देखा जाता है कि स्त्रियाँ बराबर अपने हाथसे चावल, दाल, आटा घी, तेल आदि खर्च किया करती हैं; किन्तु महीने में कौनसी चीज कितनी खर्च हुई, यह पूछने पर कुछ भी नहीं बतला सकती। लड़कपनमें इन बातों की शिक्षा देनेसे पतिके घर जानेपर वे अपनी बुद्धिमानीसे सबको वशमें कर सकती हैं।

दूसरा अध्याय

पति-पत्नी-सम्बन्ध

भगु महाराजने कहा है--“जब तक कन्या पतिकी मर्यादा और सेवाकी महिमा न जान ले, स्त्री-धर्म-पालन करनेका ज्ञान न प्राप्त कर ले तब तक पिता को चाहिए कि उसका विवाह न करे।” परन्तु दुःख है कि आजकल हिन्दू समाजमें ऐसा नहीं हो रहा है। कुछ लोग तो शिक्षाका समय आनेके पहले ही विवाह करके लड़कियोंको पतिके घर भेज देते हैं।

पति ही स्त्रीका सब कुछ है। पतिकी सेवा ही उसका एकमात्र धर्म है। पतिके सिवा स्त्रीके लिए दूसरा देवता नहीं। जो स्त्री अपने पतिकी देवताकी तरह पूजा करती है तथा सदा उसकी आज्ञा मानती है, वह इस लोकमें आनन्दसे जीवन बिताती है, संसार में उसकी प्रशंसा होती है और अन्तमें मरनेके बाद उसे सुन्दर गति मिलती है। पतिपर भक्ति रखनेवाली स्त्रीके गर्भसे उत्पन्न होने वाले बच्चे भी तन्दुरुस्त तथा माता-पिता पर श्रद्धा रखनेवाले होते हैं। ऐसे बच्चोंसे माता-पिता को सुख मिलता है।

विवाह से ही गृहस्थी का आरम्भ होता है। विवाह एक महा-यज्ञ है। हिन्दुओंका विवाह केवल इन्द्रिय सुखके लिए नहीं होता। विवाह दो शरीरोंको एक करके, उत्तम सन्तान पैदा करने तथा लोक-परलोक सुधारनेके लिए होता है। विवाहके बिना शरीर

आधा रहता है। पुरुष और स्त्रीका शरीर मिलकर पूरा शरीर बनता है। कोई भी मङ्गल-कार्य दोनोंके मिलकर किए बिना पूरा नहीं होता। इसीसे मनुजी ने लिखा है—“विवाहित स्त्री या पुरुष को अकेले यज्ञ-व्रत या उपवास आदि करनेका अधिकार नहीं है। दोनोंको एक साथ करना चाहिए।”

पतिको प्रसन्न रखनेके उपाय

पति की इच्छा के विरुद्ध कोई भी काम नहीं करना चाहिए। पतिसे कभी कोई बात छिपानी भी नहीं चाहिए। यदि पति किसी अनुचित कामसे प्रसन्न होता हो तो स्त्रीका धर्म है कि नम्रतापूर्वक अपने पतिको उस अनुचित कामकी हानि दिखलाकर समझा दे। एकबार सत्यभामाने द्रौपदी से पूछा—“तुमने किन उपायोंसे अपने स्वामीको वशमें कर लिया, यह मैं जानना चाहती हूँ।” द्रौपदी ने कहा—“मैंने किसी खास उपायसे पतिको वशमें नहीं किया है। मैं काम, क्रोध तथा अभिमानको छोड़कर दिन-रात पांडवों तथा उनकी स्त्रियोंकी सेवा किया करती हूँ। बड़े प्रेमसे पतियोंका मन प्रसन्न रखनेकी चेष्टा किया करती हूँ। सबेरे उठकर घर धोना, बरतन माँजना, अपने हाथसे भोजन बनाना, घर की देख-रेख करना, तथा स्वामियोंको आदरके साथ भोजन कराना मैं अपना धर्म समझती हूँ। मैं कभी भी किसीको कड़ी बात नहीं कहती, किसी काममें आलस्य नहीं करती, हँसी दिखलगी नहीं करती, और रात-दिन पति-सेवामें प्रसन्न रहती हूँ।”

पुरुषोंमें क्रोध जल्दी आता है, इसलिए स्त्रियोंको चाहिए कि वे अपनी स्वाभाविक कोमलतासे उसे दूर कर दें। यदि कभी किसी कारण स्वामी रुठ जायँ अथवा नाराज होकर कोई कड़ी

बात कह दें तो शान्तिके साथ प्रसन्न रहकर उसे सहन कर लेना चाहिए। क्योंकि स्त्री तो अपने पतिसे अलग है ही नहीं। सहन-शीलता स्त्रियोंका प्रधान गुण है। जिस स्त्रीमें यह गुण नहीं होता, वह कभी अपने पतिको प्रसन्न नहीं रख सकती और पतिको राजी रखे बिना, स्त्रीका जीवन कभी भी सुखी नहीं हो सकता।

स्त्रीको आर्था और सहधर्मिणी कहते हैं। इससे मालूम होता है कि प्रत्येक स्त्रीको चाहिए कि वह अपने पतिको सदा धर्म कार्य-की ओर झुकावे। किन्तु आजकल बहुधा इसका ठीक चलटा हो रहा है। यदि पुरुष कोई अच्छा काम करना भी चाहता है तो स्त्री पैर पकड़कर पीछे खींचती है। ऐसा करना पतिव्रता स्त्रीका धर्म नहीं है। दूसरे की भलाई करना, दुखियाके दुःखमें शामिल होना तथा परायेके लिए अपने सुखों को छोड़ देना, प्रत्येक स्त्री-पुरुषका धर्म है। यदि परोपकारके लिए अपने स्वामीसे भी हाथ धौना पड़े तो स्त्रीको कभी नहीं हिचकना चाहिए। वह स्त्री, स्त्री नहीं है जो अपने पतिको धर्ममें प्रवृत्त न करे। स्त्रीका प्रत्येक कार्य स्वामीके लिए—स्वामीके यशके लिए—होना चाहिये। जिस प्रकार शरीर स्वामीके सेवाके लिए है, उसी प्रकार शृङ्गार भी स्वामीको प्रसन्न रखनेके लिए है। अच्छे गुण ही स्त्रियोंके शृंगार हैं। किन्तु आजकल अच्छे कपड़े और गहनेका स्त्री-समाजको रोग सा हो गया है। वे पतिको प्रसन्न करनेके लिए ऐसा नहीं करतीं, बल्कि लोगोंको दिखलानेके लिए करती हैं। पुराने जमानेमें भारत की स्त्रियाँ अपने पतिकी आज्ञा पाकर बढ़िया कपड़े और गहने पहनती थीं और पतिके विदेश चले जानेपर वे सब शृङ्गार त्यागकर सादगीसे रहती थीं। प्रत्येक पुरुष अपनी स्त्रीको सुन्दर देखना चाहता है, यह मामूली बात है। इसीसे दोनों एक दूसरेकी सजा-

वटकी कोशिश किया करते हैं। यदि प्रेममें कमी न रहे तो वे एक दूसरेकी सुन्दरता बढ़ानेकी अपने-आप ही चेष्टा करेंगे। इसलिए ऐसी दशामें पतिसे गहने आदिके लिए कहना और उसके लिए हठ करना अधर्म है। क्योंकि वह तो अपनी शक्ति भर खूद ही गहने पहनानेका प्रयत्न करेगा, कहनेकी क्या जरूरत? और फिर यह तो समझना चाहिए कि गहना है किसके लिए? असलमें, गहना है पतिको प्रसन्न करने के लिए। संसारको दिखलानेके लिए नहीं। ऐसी दशामें यदि पति गहना न दे तो औरतको भी नाराज नहीं होना चाहिए। स्त्रियोंका असली आभूषण है कोमलता, दया, मधुर-भाषण, उदारता आदि। जिसमें ये गुण न हों वह उत्तमसे उत्तम गहने-कपड़े पहनकर भी सुन्दरी नहीं हो सकती। इसलिए गहने और कपड़ेके लिए पतिको तंग करना, रूठ जाना, स्वयं दुःख सहना और पतिको दुःख देना उचित नहीं है।

कुछ स्त्रियाँ अपने पतिको दरिद्र समझकर उनसे घृणा करती हैं। इसीसे साधारण बातोंपर वे कड़ी बातें कहकर फटकार दिया करती हैं। यह बहुत बुरी बात है। ऐसी स्त्रियाँ कभी भी सुखी नहीं रहतीं। स्त्रियोंको सदा प्रसन्न रहना चाहिये। दरिद्र पतिसे घृणा करना भारी अपराध है। गुसाईं तुलसीदासने लिखा है:—

“धीरज धर्म मित्र अरु नारी। आपद काल परखिये चारी।”

विपत्तिके समय साथ देनेवाली स्त्री ही स्त्री है। इस बातपर ध्यान रखना चाहिये कि किसी भी मनुष्यकी अवस्था सदा एक सी नहीं रहती। सुख और दुःखके जालसे मनुष्यका जीवन जकड़ा हुआ है। इसलिए सन्तोषके बिना किसीको सुख नहीं मिल सकता। विपत्तिके समय पतिको उत्साहित करना चाहिये

नारी-धर्म-शिक्षा



पूजन किया पतिका स्त्रियों ने भक्ति पूर्ण विधान से
अञ्जल पसार प्रणाम कर, फिर की विनय भगवान से—
विश्वेश ! हम अबला जनों के, बल तुम्हीं हो सर्वदा !
पतिदेव में, मति-गति तथा दृढ़ हो हमारी रति सदा ॥ भारत-भारती से

दुःखके समय धीरज देना चाहिये। मनुजीने लिखा है कि पतिके दरिद्र होने या बीमार पड़ने पर जो स्त्री उनसे नफरत करती है। वह बार-बार सुअरी, कुतिया या गिधनीका जन्म पाती है। किसी भी अवस्थामें पतिका साथ छोड़ना उचित नहीं। सुखमें तो सभी साथ देते हैं; किन्तु सच्चा मित्र वही है जो दुःखमें साथ दे। पति-पत्नीका सम्बन्ध संसारमें सबसे बड़ा है। स्त्री अर्द्धाङ्गिनी कही जाती है। यदि अपना ही अंग दुःखमें साथ न दे तो इससे बढ़कर लाजकी बात और क्या हो सकती है।

देखिये, वन-यात्राके समय जगज्जननी जानकीजीकी क्या दशा हो गयी थी और उन्होंने क्या कहा है :—

“सुनि मृदु वचन मनोहर पियके। लोचन-ललित भरे जल सियके
सीतल सिख दाहक भइ कैसे। चकईहिं सरदचन्द निसि जैसे
उतर न आव विकल वैदेही। तजन चहत मुचिस्वामि सनेही
बरबस रोकि बिलोचन बारी। धरि धीरज उर अवनिकुमारी
लागि सासु पग कह कर जोरी। छमबि देवी बड़ि अविनय मोरी
दीन्ह प्रानपति मोहिं सिख सोई। जेहि विधि मोर परम हित होई
मैं पुनि समुझि दीख मन माहीं। पिय-वियोग-सम दुख जग नाहीं

दोहा—प्राणनाथ करुनायतन, सुन्दर सुखद सुजान।

तुम्ह बिनु रघुकुल-कुमुद-विधु, सुरपुर नरक समान ॥

मातु पिता भगिनी प्रिय भाई। प्रिय परिवार सुहृद समुदाई
सासु ससुर गुह सहज सहाई। सुत सुन्दर सुशील सुखदाई
जहँ लगि नाथ नेह अरु नाते। पियबिनु तिय तरनिहुते ताते
तन धन धाम धरनि पुर राजू। पति-विहीन सब शोक समाजू
भोग रोग सब भूषन भारू। जम - यातना - सरिस संसारू

पाननाथ तुम्ह विनु जग माहीं । मोकहँ सुखइ कवहुँ कहु नाहीं
जिय विनु देह नदी विनु वारी । तैसइ नाथ पुष्य विनु जारी
नाथ सकल सुख साथ तुम्हारे । सरद-बिमल बिधु-बदन तिहारे
दोहा—खग मृग परिजन नगर वन, बलकल बिमल धूकूल ।
नाथ साथ सुर-सदन सम, परनसाल सुख-सूल ॥”

—रामचरित-मानसः

इसका नाम पतिभक्ति है । सीताजीने सारे सुखोंको त्याग
दिया और जंगलमें नाना प्रकारके कष्टोंके होते हुए भी पतिसेवा
करनेमें ही सुख माना ।

पारिवारिक सेवा

पतिको सन्तुष्ट रखने तथा उसका सम्मान बढ़ानेके लिए
स्त्रियोंको परिवारसे भी प्रेम करना चाहिए । क्योंकि वह स्त्री भी
बुरी समझी जाती है जो केवल अपने पतिकी सेवा तो खूब करती
है; किन्तु घरके और लोगोंको देखकर सदा जला करती है । ऐसा
भाव रखनेसे एक तो स्त्रियोंको दुःख सहना पड़ता है; क्योंकि
घरके लोग प्रिय वचन नहीं बोलते और दूसरे स्वामीकी बदनामी
होने लगती है; क्योंकि लोग यह कहने लगते हैं कि पतिकी नाला-
यकीसे ही स्त्री सिरचढ़ी हो गयी है । इसीसे ऋषियोंने पतिकी
सेवाके अतिरिक्त परिवारकी सेवा करनेका भी उपदेश दिया है ।
सास-ससुरको देवताकी तरह मानना चाहिये; क्योंकि वे पतिके
भी पूज्य हैं । पर आजकल बहुत-सी स्त्रियाँ सासको अपने सुखका
काँटा समझती हैं । वे पिताके घरसे आतेही घरकी मालकिन बन
जाना चाहती हैं । फल यह होता है कि सास-बहूमें मन मुटाव हो

जाता है, रात-दिन कलह हुआ करता है, और सुखकी चड़ी दुर्लभ हो जाती है।

मेरा तो यह अनुमान है कि नयी बहूके लिए घरमें सासका जीवित रहना बड़ा जरूरी है। नयी बहूका पहले जितना आदर सास करती है उतना और किसीका किया नहीं हो सकता। जो बहू सासको गुरु नहीं समझती, वह अपने सुखके मार्गमें काँटा बोती है। ऐसी सास बहुत कम होती हैं जो बिना कारण नयी बहूसे नाराज रहें। यदि बहूमें कोई दोष नहीं है और वह समझ-बूझकर काम करनेवाली है तो सास उसपर क्रोध क्यों करेगी? अपनी पतोहूके लिए सासके दिलमें कितना हौसला रहता है, यह बात नयी बहूको सास बननेपर ही मालूम हो सकती है। हम मानते हैं कि कभी-कभी ऐसा भी होता है कि बहूको अपना कोई कसूर मालूम नहीं होता और सास रज्ज हो जाती है। पहले कुछ दिनोंतक तो बहू सहती है, बाद बराबरी करने लगती है। किन्तु इसके लिए भी दवा है। यदि बहू शान्तिपूर्वक सासकी बातोंको सहन करके उसकी सेवासे मुख न मोड़े तो कुछ ही दिनोंमें सासको पानी-पानी होना ही पड़ेगा। एक हाथ पटकनेसे आवाज कभी नहीं हुआ करती। आवाज तो तभी हांती है जब दोनों हाथोंका संघात होता है। ठीक यही बात बहूके सम्बन्धमें भी है। यदि वह कुछ न बोले तो झगड़ेकी जड़ कट जाय। विनतीसे पशु-पक्षी भी प्रसन्न हो जाते हैं।

यदि सास अच्छे स्वभाव की न हो, तब भी उसकी सेवा ही करनी चाहिए। यदि तुम्हारे पिता या माताका स्वभाव बुरा है तो क्या तुम उनपर स्नेह-ममता करना छोड़ दोगी? क्या तुम अपने बुरे लड़केको छोड़ देती हो? यदि नहीं, तो फिर सासके बुरे स्वभावसे तुम्हें चिढ़ने का अधिकार नहीं है।

सास-ससुरके अलावा घरके और लोगोंके साथ भी प्रेम रखना जरूरी है। ससुर, देवर, जेठानी, देवरानी, ननद, भतीजे सबको अपना समझना चाहिए। क्योंकि परिवारके सभी लोग पतिके अंश होते हैं। वह गृहिणी धन्य है जो अपनी बुद्धिमानीके लिये परिवारको प्रसन्न रख सके। सासुको पूज्य-भावसे देखना चाहिये देवरको अपने छोटे भाईके समान, बड़ी ननद और जेठानीको अपनी सगी बड़ी बहिनके समान तथा देवरानी और छोटी ननदको छोटी बहिनके समान समझना चाहिए। यदि इसके जरिए तुम्हें कभी कोई महान् कष्ट भी उठाना पड़े, सब भी तुम धीरजको न छोड़ो, प्रेम-भाव न हटाओ। वे चाहे जो करें, तुम्हें अपने धर्मका पालन करना चाहिए। तुम सावधानीसे इनका आदर करो, उनसे प्रेम करो एवं नम्रतासे उनके साथ व्यवहार करो कुछ ही दिनोंमें तुम्हें इसका अच्छा फल मिलेगा। तुम्हारे अच्छे गुणोंके सामने इनके बुरे गुण छिप जायँगे। ये तुम्हारे बशमें हो जायँगी, सब लोगोंकी तुमपर श्रद्धा हो जायगी। इसलिए पहले पतिके घर आनेपर खूब सँभलकर चलनेका प्रयोजन रहता है। कोई कुछ करे, तुम्हें अपना काम करते जाना चाहिए। तुम्हें मालूम हो जायगा कि सहनशीलता और नम्रतामें कितनी अधिक शक्ति है। यदि वे तुम्हारे साथ कोई बुरा बर्ताव भी करें तो तुम उधर ध्यान ही मत दो। ऐसा करनेसे तुम्हें अपने आप ही सब कुछ प्राप्त हो जायगा। गुंसाईं तुलसीदासजीने लिखा भी है :—

जहाँ सुमति तहँ सम्पति नाना ॥

जहाँ कुमति तहँ बिपत-निधाना ॥

किन्तु घरमें सुमति तभी रह सकती है जब स्त्रियाँ ऊपर लिखी बातोंपर चलेंगी। एक बार महाराज युधिष्ठिरने भीष्मपिता-

महकें पास जाकर साध्वी रमणियों का चरित्र सुननेकी इच्छा प्रकट की। श्रीधर्मजीने कहा—‘एक बार कैकय देशकी राजकुमारी सुमनाने शाण्डिलीसे ऐसा ही प्रश्न किया था। पंडिता शाण्डिलीने जो कुछ सुमनासे कहा था, वही मैं तुमसे कहता हूँ।’ सुमनाने पूछा—‘हे देवी ! किस प्रकारके चरित्र और आचार द्वारा आपको स्वर्ग मिला है; दया करके वह मुझसे कहिए। यह मैं जानती हूँ कि थोड़ी तपस्यासे आपको स्वर्ग नहीं मिला है।’ शाण्डिलीने प्रसन्नताके साथ कहा—‘मैं गेरुआ वस्त्र या पेड़की छाल पहनकर तपस्या करनेवाली योगिनी नहीं हूँ, और न मैंने मुण्डा और जटिला बनकर ही स्वर्गको प्राप्त किया है। मैंने तन्मय होकर मन, बचन और कर्मसे अपने पतिदेवकी सेवा की है। क्रोधके वशीभूत होकर मैंने अपने पतिको कभी कड़ो बात नहीं कही और न उनकी कोई बुराई ही की। मैं देवताओं, पितरों और ब्राह्मणोंकी पूजा करती रही। सास-ससुरकी सेवा करनेसे कभी मैंने जी नहीं चुराया। अबतक मैंने न तो कोई अनुचित काम सोचा और न उल्ले किया ही। विवाहके बाद मैं कभी दरवाजेपर नहीं खड़ी हुई देरतक किसीसे बात भी नहीं करती थी। परिजनोंके आदर-सत्कारमें कुछ भी उठा नहीं रखती थी। मैं अपने कर्त्तव्योंका पालन बड़ी सावधानीसे किया करती थी। पतिदेवके परदेश जानेपर केवल मङ्गल-चिन्ह धारण करनेके अतिरिक्त किसी प्रकारका शृङ्गार नहीं करती थी। पतिकी गुप्त बातोंको कभी किसीसे प्रगट नहीं करती थी। मैं सदा प्रसन्न रहती थी और स्वामीको प्रसन्न रखनेकी चेष्टा करती थी। पतिके सो जाने पर भी उन्हें छोड़कर कहीं नहीं जाती थी। जो स्त्री सच्चे दिलसे इन नियमोंका पालन करती है, वह महामुनि वशिष्ठकी स्त्री अरुन्धतीकी भांति स्वर्गलोक में निवास करती है।

इससे यह साबित होता है कि चतुर गृहिणी बचनेके लिये परिवारमें प्रेम रखनेकी आवश्यकता है। प्रेम ही सुखका मूल है। घरके प्राणियोंके प्रति प्रेम करना तथा अपने गुणोंसे उन्हें बशमें रखना ही पारिवारिक सुख है! जिस कुटुम्बके लोग मिल-जुलकर रहते हैं, सदा एक दूसरेको सुख रखनेकी कोशिश करते हैं, वही कुटुम्ब सुखी रहता है। जहाँ प्रेमका अभाव रहता है, वहाँ दुःख अपना डेरा डालता है। प्रेम न होनेसे सुख-सम्पन्न गृहस्थी भी चौपट हो जाती है। बड़े ही दुःख और लज्जाकी बात है कि आजकल भाई-भाईको अलग करानेवाली खियाँ हो रही हैं। वे ही डाहके कारण पवित्र पारिवारिक प्रेमकी जड़ काट रही हैं। विवाहसे पहले जिन भाइयोंका मन प्राण एक रहता है, जो एक दूसरे के पसीनेकी जगह अपना खून बहानेके लिये तैयार रहते हैं, वे ही विवाह हो जानेपर स्त्रीकी बातों में आकर सगे भाईकी जानतक लेनेके लिये कमर कस लेते हैं।

स्त्रियोंको इस कलंकसे बचनेकी कोशिश करनी चाहिये। इस बातको समझ लेना चाहिये कि अधिक परिवारका होनेसे ही शान रहती है, दस आदमी मात्रते हैं, एवं हर तरहका आराम रहता है। जिस परिवारमें कम आदमी रहते हैं, उस परिवार साधारणसे साधारण आदमी भी समय-समय पर अपमान कर देता है। अधिक परिवार रहनेसे दुःखमें एक गिलास पानीकी कमी नहीं रहती। और फिर एक बात यह भी है कि मनुष्यका स्वभाव ही ऐसा है कि वह अकेले रहना पसन्द नहीं करता। फुरसतके समय स्वभावतः बातचीत करनेके लिए चित्त व्याकुल हो बैठता है। ऐसी दशामें मिल-जुलकर रहना ठीक है। यह बड़ी भूल है कि खियाँ गाँवके लोगोंसे अपने घरकी लोगोंकी निन्दा करती हैं।

स्त्रियोंको समझना चाहिए कि गाँवके लोग घरवालोंसे अधिक हित चाहनेवाले कभी नहीं हो सकते। गाँवकी स्त्रियोंसे मित्रता बढ़ाकर तुम सुखी रहना चाहती हो, यह तुम्हारी गलती है। जिस स्त्रीको तुम अपनी सखी-सहेली समझकर अपने दिलकी बात कहती हो, वही स्त्री तुम्हारे गले पर छुरी चला सकती है। एकका धर जोड़कर वह तुम्हारे घरके लोगोंसे कहेगी। उसकी बुरा फल तुम्हें ही भोगना पड़ेगा।

जब यह तथ है कि तुम अकेली नहीं रह सकती, घरके लोगोंसे अलग होनेपर भी तुम्हें दिलबहलावके लिए पाल-पटोसकी औरतोंसे साहा जोड़ना-पड़ता है, तब अलग होनेकी क्या जरूरत है ? तुम पटोलकी औरतोंका जितना आदर करके मित्रता करती हो, उसका बाधा आदर भी यदि तुम अपने घरकी औरतोंका करो तो घरकी रानी बनकर रहो और घरके सब लोग तुम्हें हाथ-कर लिए रहें।

आजकल बहुधा स्त्रियां अपने जेठ या देवरके लड़के बच्चोंको देखकर यह सोचने लगती हैं कि उनका खर्च बड़ा है, इसलिए एकदम रहनेसे नुकसान है किन्तु ऐसा नहीं समझना चाहिए। जेठ या देवरके बच्चोंको अपनी सन्तान समझना चाहिए। कोई किसीकी कमाई नहीं खाता। सबका जन्म प्रारब्धके अनुसार हुआ करता है और तकदीरके मुताबिक ही सबको भोजन-वस्त्र मिलता है। इस संसारमें कोई किसीके सहारे नहीं, सबको परमात्माका सहारा रहता है। वही जीवमात्रको रक्षा करनेवाले हैं। इसलिए यह न समझो कि किसीको तुम खिला रही हो।

जरा-सी बातपर तब बैठनेसे परिवारमें एकता नहीं रहती। परिवारकी एकता रहती है सहनशीलता और प्रेमसे, अथवा यों भी कहा जाता है कि पारिवारिक नियमोंका पालन करनेसे। यदि

किसीकी निन्दा न करे, सब पर समान प्रेम-भाव रखे, घरके काम-धन्धेमें खींचातानी न करे, कोई बात न छिपाए, चोरीसे कोई काम न करे, किसीको कड़ी बात न कहे, यदि कोई कुछ कह जी दे तो उसे जली-कटी न सुनावे बल्कि सहन कर जाय, सदा सन्ततिकी बातें करे, पवित्रता रखे, प्रसन्नचित्त रहे तो पारिवारिक स्नेह अपने-आप ही बढ़ता जायगा ।

संसारमें सबकी अवस्था एक-सी नहीं होती । कोई दुर्बल होता है कोई बलवान्, कोई पण्डित होता है कोई मूर्ख सबका समान होना असम्भव है । कोई धन पैदा करनेवाला है और कुछ-न-कुछ बराबर पैदा किया करता है तथा कोई फूटी कौड़ी भी पैदा नहीं करता । किन्तु जो गृहिणी सबको समान भावसे मानती है और सदा अपने धर्मका पालन करती है, उसके घरमें कभी सुख और शान्तिकी कमी नहीं रहती सदा गृहस्थीकी बढ़ती होती रहती है ।

यदि तुम प्रेमभाव रखोगी तो सबलोग तुमसे प्रेम करेंगे । यदि तुम चाहोगी कि मेरे किसी कामसे या बातसे किसीको पीड़ा न हो तो घरके लोग सदा तुम्हारे लिये जान देनेको तैयार रहेंगे । यदि कोई तुमसे नाखुश हो जाय तो तुम अपने मनमें समझ लो कि मुझसे कोई अनुचित काम हो गया है । यदि कोई तुम्हारी बुराई करने लगे तो समझ लो कि मैंने उसकी बुराई की है, इसी-से वह मेरी बुराई कर रही है । ऐसा ऊँचा भाव रखनेसे हित होता है । तुम दूसरेसे जैसा व्यवहार करना चाहो, उनके प्रति वैसा ही व्यवहार करो । यदि कोई तुम्हें कड़ी बात कह दे तो तुम भी कड़ी बात कहकर उसे उत्तर न दो । क्योंकि ऐसा करनेसे तुममें

और उसमें फर्क ही क्या रह जायगा ? तुम्हारा धर्म है कि उसे सहन कर जाओ। तुम्हारा सहन कर जाना ही उस कड़ी बात कहने वालेके लिये उत्तर हो जायगा। ऐसा कड़ा उत्तर होगा कि तुम्हारे सामने वह कभी भी सिर न उठा सकेगा। ऐसा करनेसे झगड़ेकी जड़ ही कट जाती है। याद रहे कि यदि तुम्हारे घरमें कोई चोरी करे तो तुम भी उसके घरमें चोरी करके यशी नहीं हो सकती।

नीच लोग ही यह समझते हैं कि यह अपना है और वह पराया है। बड़े लोग तो समूचे संसारको अपना समझते हैं। इसीसे कहा गया है कि केवल अपने बाल-बच्चोंकी परवरिश कर लेना किसी कामका नहीं, जबतक दूसरोंके बच्चोंका दुःख देखकर उसपर क्या न करे या यथाशक्ति उसकी सहायता न करे। मनुष्यको चाहिये कि वह दूसरोंको सुखी देखकर अपनेको सुखी समझे। जो मनुष्य संसारके तमाम लोगोंपर दयाभाव रखता है, वह धन्य है। किसीछे बनावटी बातें करके अपने दिलका भाव छिपानेकी चेष्टा करना मूर्खता है। गुसाईं जीने लिखा है—

“हित अनहित पशु-पछिड जाना।”

अपने मित्र और शत्रुको पशु पक्षी भी पहिचान लेते हैं, मनुष्यकी तो बात ही क्या ! इसलिये कोई यह न समझे कि जो कुछ नेकी या बदी हमसे हो रही है, वह गैरकी समझमें नहीं आ सकती।

मनुष्यकी अवस्थाके अनुसार उसके कर्त्तव्य भी बदला करते हैं। क्योंकि आज जो कन्या है, वही कुछ दिनोंके बाद माता हो जाती है और आज जो बधू है, वही समय पाकर सास हो जाती है और घरकी मालकिन कही जाती है।

घरमें यदि कोई विधवा ननद हो तो उसका आदर बड़ी सावधानीसे करना चाहिये, क्योंकि पिता-मातापर सब विषयोंमें

पुत्रकी भांति कन्याका अधिकार रहनेपर भी हमारे समाजमें साधारणतः पुत्र ही पिताकी धन-सम्पत्तिका अधिकारी होता है। विवाहिता होनेपर कन्या पतिके घर जाकर स्वामीकी धन-सम्पत्तिकी अधिकारिणी होती है। इसीलिये पिताके धनकी वह निकुल आशा नहीं करती। परन्तु कारणवश यदि विधवाको पिताके घर रहना पड़े हो उसकी सेवा बड़े यत्नसे करनी चाहिये; ऐसा बर्ताव कभी न करना चाहिये जिससे उस विधवा मनदके मनमें किसी प्रकारकी ग्लानि आवे। पति और पुत्रसे रहित तथा निरसहाय विधवाका निरादर करना बड़ा पाप है।

मनदके सिवा परिवारमें यदि और कोई विधवा हो तो उसकी भी वैसी ही खातिर करनी चाहिये। ऐसी चेष्टा करनी चाहिये जिसमें उसके हृदयमें शांति रहे, उसकी आत्मा सुखी रहे और वह सदा आशीर्वाद देती रहे।

घरमें यदि दास-दासियाँ हों तो उनपर दयाभाव रखना चाहिये। नौकरके प्रति कभी ऐसी बात मुँहसे न निकालनी चाहिये जिसमें वह यह समझे कि मैं नौकर हूँ। ऐसा बर्ताव करना जरूरी है जिससे नौकर-चाकर तुम्हारे घरको अपना घर समझें और दिल लगाकर काम करें तथा हानि-लाभपर सदा ध्यान रखें। नौकरोंको मुँह लगाना भी अच्छा नहीं। इसलिये इस बातका स्मरण रखना चाहिये कि जिसमें वे सदा तुम्हारा अदब किया करें। दास-दासियोंके खाने-पीने तथा सुख दुःखकी ओर भी स्त्रियोंको ध्यान रखना चाहिये। खुद अच्छा भोजन करना और दास-दासियोंको नीच समझकर खराब भोजन देना उचित नहीं; क्योंकि इससे उनका चित्त दुःखी होता है और वे चोरी करनेके आदि हो जाते हैं। दास-दासियोंके प्रति सबसे अधिक उत्तम व्यवहारकी आवश्यकता है। घरके जिन कामोंसे दास-दासियोंका सम्बन्ध हो,

उनके विषयमें उनसे सलाह लेकर काम करना उचित है। इससे काम भी अच्छी तरह होता है और वे खुश भी रहते हैं।

गहनोंका शौक

स्त्रियोंके हितकी बात। महात्मा गांधीकी चेतावनी।

संयुक्तप्रायतःके सफरमें गरीब और अमीर बहिनोंके गहने देख-रेखकर मैं घबड़ा उठता था। यह शौक कहाँसे और क्यों पैदा हुआ होगा, मैं इसका इतिहास नहीं जानता। इस कारण मैंने थोड़ी अटकलसे, कुछ अनुमानसे काम लिया है। स्त्रियाँ हाथों और पैरों में जो गहने पहनती हैं, वे उनके कैदीपनकी निशानी हैं। पैरके गहने तो इतने वजनदार होते हैं कि स्त्रियाँ उन्हें पहनकर, दौड़ना तो दूर, तेजीसे चल भी नहीं सकतीं। कई स्त्रियाँ हाथमें इतने गहने पहनती हैं कि उन्हें पहनने पर हाथसे ठीक तरह काम भी नहीं लिया जा सकता। इसलिये ऐसे गहनोंको मैं हाथ-पैरकी बेड़ी ही समझता हूँ। कान-नाक बिधाकर जो गहने पहने जाते हैं, मेरी नजरमें तो उनकी उपयोगिता यही साबित हुई है कि उनके जरिये आदमी औरतोंको जैसा नाच नचावे, उसे वैसा नाचना पड़ता है। एक छोटा-सा बच्चा भी अगर किसी मजबूत स्त्रीकी नाक या कानका गहना पकड़ ले तो उसे बेबस हो जाना पड़ता है। इसलिये मेरी रायमें तो खास-खास गहने सिर्फ गुलामीकी ही निशानी हैं।

गहनोंकी सत्पत्तिकी जो कल्पना मैंने की है अगर वह ठीक हो तो चाहे जैसे हलके और खूबसूरत गहने क्यों न हो, हर हालतमें त्याग्य ही हैं।

वह व्यक्ति-स्वतन्त्र नहीं है, व्यक्तिगत अधिकारकी बात भी इसमें नहीं है, यह तो निरी स्वच्छन्दता है और त्याज्य है। क्योंकि इसमें निर्दयता और बेरहमी है।

अन्तमें मैं पूछूँगा कि इस कंगाल देश में, जहाँ प्रति व्यक्तिकी औसत आमदनी प्रायः सात, या बहुत हो तो, आठ पैसेसे ज्यादा नहीं, किसे अधिकार है कि वह एक रत्ती वजनकी भी अँगूठी पहने ! विचारवती स्त्री, जो देशकी सेवा करता चाहती है, गहने को कभी छू भी नहीं सकती।

पास-पड़ोसके साथ वर्ताव

यदि गाँवका कोई लड़का तुम्हारे लड़केको कुछ कह दे या चिढ़ावे और उसके माँ-बाप अपने लड़केको ताड़ना न दें तो इस बातको लेकर तुम्हें कभी न झगड़ना चाहिये। ऐसी साधारण बातें स्वामीके कानों तक पहुँचना भी ठीक नहीं। क्योंकि कभी-कभी छोटी-छोटी बातोंके पीछे बड़े-बड़े उपद्रव खड़े हो जाते हैं। यदि किसीका लड़का तुम्हारा कोई नुकसान कर दे तो उस लड़केको कोई कड़ी बात न कहो। प्रेमके साथ उसे समझा दो, ताकि फिर वह वैसा न करे। घरमें आनेवाली स्त्रियोंसे प्रेम करो। उनसे अच्छी बातें करो। यदि कभी वे कोई बुरी बात करें भी तो उधर ध्यान न दो। साध्वी स्त्रियोंके पास बैठो, बुरी स्त्रियोंका साथ छोड़ दो। यदि कोई साधारण बात सुनो तो उसे स्वामीसे कहनेमें समय बर्बाद न करो। यदि कोई स्त्री कभी कुछ बुराई कर बैठे तो उसे सह लेना उचित है। क्योंकि यदि तुम भी उसको बुराई करोगी तो तुममें और उसमें अन्तर ही क्या रह जायगा ? इस बातकी शिक्षा ईखसे लेनी चाहिये। जो ईखको काटते हैं। उनके साथ वह

कैसा बर्ताव करती है ? ईश्वरको जितना ही कष्ट पहुंचाया जाता है, वह उतना ही सुखदापूर्ण होती जाती है ।

अपने घरमें आये हुए शत्रुका भी आदर करना चाहिए । सहन करनेका पाठ सीखना उपकारक है । पास पड़ोस या गाँवके लोगोंसे यदि वास्ता पड़े तो उनके साथ ऐसा बर्ताव करो कि वे तुम्हारे बशमें हो जायँ ।

अतिथि-सेवा

यदि कोई पाहुना अपने घर आये तो उसके सत्कारमें किसी बातकी कमी होने देना ठीक नहीं । पहले पाहुनेको भोजन कराना बाद घरके सरदारोंको और सबसे पीछे खुद भोजन करना श्रेष्ठ है ।

दरवाजेपर यदि कोई अभ्यागत या भूखा-दूखा आ जाय तो उसकी सेवा करनेमें कुछ उठा नहीं रखना चाहिए । अतिथिकी खातिरी अपने रिश्तेदारोंसे भी बढ़कर करनी चाहिए । रिश्तेदार तो सब दिनके लिए हैं; किन्तु आया हुआ अतिथि फिर नहीं आनेका । शास्त्रकारोंके मतके अनुसार “अतिथि वह है जो रात-भर विश्राम करनेके लिये बिना बुलाये गृहस्थके घर आ जाता है । एक गृहस्थके घर दो तिथि अर्थात् दो दिन न रहनेके कारण ही वह अतिथि कहलाता है ।”

हमारे शास्त्रोंमें, अतिथि-सेवासे बढ़कर पुण्यका काम कोई नहीं माना गया है । जिस गृहस्थके घरसे अतिथि दुःखी होकर लौट जाता है, उस घरका वह सब पुण्य-फल लेकर उसे अपना पाप देता जाता है । लिखा भी है—

अतिथिर्यस्य भग्नाशो गृहात् प्रतिनिवर्तते ।

स तस्मै दुष्कृतं दत्त्वा पुण्यमादाय गच्छति ॥

—विष्णुपुराण ।

यदि तुम्हारे पास अतिथिको देनेके लिये कुछ खोजना न हो तो यह न समझो कि कुछ है ही नहीं। सत्कार कैसे किया जाय। अतिथिका सत्कार तो हृदयसे किया जाता है। आदरके साथ एक छोटा जल देनेसे भी तुम्हारा कर्तव्य पूरा हो जाता है। अतिथिकी सेवा करनेमें किसी प्रकारका दुःख नहीं मानना चाहिए। क्योंकि शिश्नक और दुःखके साथ यदि किसीका अमृत भी दिया जाता है तो वह विष हो जाता है। दुःखके साथ की हुई सेवाका कुछ भी फल नहीं होता। परिश्रम व्यर्थ हो जाता है।

एक बार भीष्मजीने युधिष्ठिरको अतिथि-सेवाका उपदेश देते हुए एक कपोतकी कथा सुनायी थी। कपोतकी कथासे बड़ा सुन्दर उपदेश मिलता है, इसलिये उसको यहाँ लिखना आवश्यक है।

पितामह भीष्मजीने कहा—युधिष्ठिर! एक पेड़पर अपने बाल-बच्चोंके साथ एक कबूतर रहता था। एक दिन उस कपोतकी स्त्री कपोती आहार लानेके लिये सबेरे घोंसलेसे गयी और शाम-तक न लौटी। कपोत अपनी प्यारीके लिए बहुत दुःखी हुआ और गहरी चिन्तामें पड़ गया। स्त्रीके वियोगसे उसे सारा संसार सूना दिखायी पड़ने लगा। सच भी है, स्त्रीके बिना घर बनके समान है। कबूतर दुःखी होकर विलाप करने लगा—हा! मेरी प्यारी न जानें कहाँ चली गयी। जो बिना मुझे खिलाये कभी नहीं खाती थी, बिना मेरे नहाये कभी नहाती नहीं थी, मेरी प्रसन्नतामें ही अपनी प्रसन्नता समझती थी, मेरे परदेश चले जाने पर

व्याकुल हो जाती थी और जो मेरे क्रोध करनेपर बड़ी नम्रताके साथ मुझे क्षान्त करती थी, वह प्राणाधिका पतिव्रता न जाने कहाँ गयी। जो सदा मेरा हित चाहती थी, जिसके समान इस संसारमें कोई स्त्री नहीं है, वह पतिभक्ता प्रिया यदि यह जान पाती कि मैं भुला हूँ तो तुरन्त मुझे भोजन कराया करती थी। अपनी प्यारीको छोड़कर यदि मुझे स्वर्गमें भी रहना पड़े तो मेरा चित्त प्रसन्न नहीं हो सकता। जिसके घरमें ऐसी स्त्री हो, वह घर धन्य है। इस प्रकार पत्नीके गुणों और सेवाओंकी याद करके वह कबूतर फूट-फूटकर रोने लगा।

इधर कपोती बनमें आयी और थोड़ी ही देरके बाद भयानक आँधी और मूसलाधार पानीके कारण समूचे बनमें पानी-ही-पानी दिखायी पड़ने लगा। इतनेमें एक विचित्र आकारका बहेलिया सर्दोंसे काँपता हुआ एक ऊँचे टीले पर जाकर खड़ा हुआ। वर्षाके कारण बनके जीव-जन्तु पानीसे लथपथ हो इधर-उधर फिरने लगे। बहुतसे पक्षियोंके घोंसले सजड़ गये; कितने ही भीगे हुए पक्षी तेज हवाके झोंकेमें पड़नेके कारण मर गये। शेर, चीते, बाघ, भालू भेड़िये आदि हिंसक जानवर भूखसे घबड़ाकर जहाँ-तहाँ शिकार खोजने लगे। कड़ी सर्दी तथा हिंसक जानवरोंके भयसे बहेलिया कहीं न जा सका। उस बहेलियेके पास ही वह कपोती भी पानीसे भीग जानेके कारण बेहोश पड़ी थी। बहेलियेने उसे उठाकर अपने पिंजड़ेमें रख लिया और आकर उसी पेड़की छायामें सो गया, जिस पेड़पर बैठकर कबूतर अपनी प्राणप्यारी की विरह-वेदना से अधीर होकर विलाप कर रहा था। बहेलियेके पिंजड़ेमें बन्द कपोती अपने पतिदेवका विलाप सुनकर मन-ही-मन सोचने लगी—अहा! मैं बड़ी ही सौभाग्यवती हूँ। मुझमें कोई गुण न होने पर भी मेरे स्वामी मेरी इतनी

प्रशंसा कर रहे हैं। जिस स्त्रीका पति इससे प्रसन्न और सन्तुष्ट रहता है, उससे बढ़कर भाग्यशालिनी और कोई स्त्री नहीं। क्योंकि स्वामीके प्रसन्न रहनेसे देवता भी प्रसन्न रहते हैं। पतिही स्त्रीके लिये देवता है और स्त्रीका सर्वस्व है, इस बातके साक्षी अग्निदेव हैं। जिस तरह फूलोंसे लदी हुई लता आगकी लचण्ड ज्वालामें पड़कर भस्म हो जाती है वैसे ही पतिके असन्तुष्ट होनेपर स्त्री भी जल मरती है।

उस प्रकार मन-ही-मन अपने सौभाग्यकी सराहना करती हुई वह कपोती अपने पतिको सम्बोधित करके बोली—स्वामिन् ! मैं आपकी भलाईके लिये एक बात कहती हूँ ! मुझे आशा है कि आप मेरी बात अवश्य मानेंगे। देखिये, यह भूखा-प्याया तथा शीतसे पांडित बहेलिया आपकी शरणमें आया है। ऐसी दशामें इस समय आप इसे अतिथि समझकर इसका सत्कार कीजिये। गो, ब्राह्मण, गर्भवती स्त्री और शरणमें आये हुये प्राणीकी रक्षा करना परमधर्म है। जो गृहस्थ अपनी शक्तिके अनुसार धर्म-कार्य करता है, वह बड़ा ही पुण्यात्मा है। अपने पुत्र और कन्याका मुख देख लिया है। अब आपको ऐसा करना उचित है, जिसमें बहेलियाकी तृप्ति हो। प्राणनाथ ! आप मेरे लिये चिन्ता न करें। मेरे न रहनेपर आप अपने जीवन-निर्वाहके लिये दूसरा विवाह कर लोजियेगा। अब मुझे अपनी जान देकर बहेलियेकी रक्षा करने दीजिये।

अपने स्त्रीके मुखसे यह बात सुनकर कपोत बड़ा प्रसन्न हुआ। उसने बहेलियेकी कुशल पूछी और कहा—आप किसी बातकी चिन्ता न करें। यहाँ आपको किसी प्रकारका दुःख न होगा। समझिये कि आप अपने ही घरमें हैं अब यह कहिये

कि मैं आपकी क्या सेवा करूँ ? आज आप मेरे अतिथि हैं। अतिथिकी सेवा करना मेरा परमधर्म है। यदि अपना शत्रु भी अतिथिके रूपमें अपने द्वार पर आये तो लन-मन-धनसे उसकी सेवा करना उचित है। देखिये, पेड़ अपने काटनेवालोंको भी छाया हीमें रखता है। इसलिये आपकी सेवा करना हमारा धर्म है। धर्ममहायज्ञ करनेवाले गृहस्थकी शरणमें आये हुंकी सेवा अवश्यसेव करनी चाहिए। इसलिए आप मुझपर विश्वास कीजिए। आप जो कुछ आना दें, मैं करनेके लिए तैयार हूँ। अब आप किसी बालका दुःख न करें।

कपोतकी बात सुनकर बहेलियाने कहा—जाड़ेसे बड़ी तकलीफ या बधा हूँ यदि इसके लिए तुम कोई उपाय कर सको तो मेरी जान बच जाय।

इतना सुनते ही कपोत अपने घोंसले से निकला और एक जगहसे थोड़ीसी आग लाकर उसके सामने रख दी। बाद कुछ सूखे पत्ते तथा तृण बटोर लाया। बहेलिया आँचका सहारा पाकर बड़ा प्रसन्न हुआ। बोला—अब तो भूख मालूम हो रही है, कुछ खिलाओ। कबूतरने कहा—मैं बनका पक्षी हूँ। जिस तरह ऋषि लोग अगले दिनके लिए कुछ नहीं रखते, उसी तरह हमलोग भी। इसलिए खानेकी कोई चीज मौजूद नहीं है। मैं रोज जो कुछ खाने के लिए लाता हूँ, उसे शाम तक खा जाता हूँ। अब क्या खिलाऊँ ?

यह कहकर कपोत उदास मनसे अपनी संचय न करनेकी आदतपर अफसोस करने लगा। थोड़ी देरके बाद बोला—अच्छा मैं आपके लिए भोजनका प्रबन्ध अभी करता हूँ। यह कहकर वह फिर सूखे पत्ते आदि लाकर आगपर छोड़ने लगा। जब आग

खूब धधकने लगी, तब बोला—मैंने अच्छे लोगोंके मुँहसे सुना है कि अतिथि पूजासे बढ़कर दूसरा धर्म कोई नहीं है। इसलिए हे मेरे अतिथि ! अब आप मुझपर दया करिये ! अतिथिकी पूजा-पर मेरा पूरा विश्वास है।

इतना कहकर कपोत आगमें कूद पड़ा। उसका अपूर्व आत्मोत्सग देखकर बहेलियाका कठोर हृदय भी पिघल गया। वह मन-ही-मन पछताने लगा—हाय ! मैं कैसा निटुर और निर्दयी हूँ। अपने इस कामसे मैंने घोर अधर्म किया, बड़ा भारी अनर्थ हुआ। मैं बड़ा ही नीच हूँ। आज इस महत्त्वा कपोतने अपना शरीर आगमें जलाकर मुझे धिक्कारते हुए यह उपदेश दिया है कि एक पक्षी यहाँ तक त्याग कर सकता है; किन्तु तू आदमीका तन पाकर कुछ भी नहीं कर सकता। केवल पाप ही कमा रहा है। अब मैं भी अपनी स्त्री और बच्चों को छोड़कर प्राण त्याग दूँगा।

इसके बाद उस अधिक ने पिंजड़ेमें बन्द कपोतीको छोड़ दिया और पिंजड़ा तथा कम्पा आदि फेंककर वहाँसे चल दिया। बहेलिया के जाते ही विधवा कपोती बिलख-बिलखकर रोने लगी और अपने पतिके गुणोंकी याद करके कहने लगी—नाथ ! जीवनमें आपने एक भी ऐसा काम नहीं किया था, जो मुझे अप्रिय हो। बहुतसे पुत्रोंवाली स्त्री भी पातके मरने पर शोक करती हैं। आपने बराबर मेरा पालन किया। तरह तरहकी मीठी बातें सुनाकर आप हमेशा मेरी खातिर करते थे। प्रहाड़ोंकी कन्दराओंमें झरनों के किनारे तथा सुन्दर पेड़ों पर बैठकर मैंने आपके साथ आनन्द मनाया है। आकाशमें उड़नेके समय भी मैंने आपका साथ कभी नहीं छोड़ा। आपके साथ मुझे जो आनन्द मिला, वह सहज

नेहीं कहा जा सकता । हाय ! अब वह आनन्द रूप जीवनमें प्राप्त न होगा माँ-बाप, भाई-बहन और बेटा-बेटीसे मिलनेवाले सुखकी सीमा है; किन्तु पतिद्वारा जो सुख मिलता है उसकी सीमा नहीं । ऐसे पतिकी सेवा ऐसी कौन अभागिनी स्त्री है जो न करेगी । पतिके समस्त सुख देनेवाला संसारमें और कोई नहीं है स्त्रियोंका एकमात्र सहारा पति ही है । वे जीवनके आधार ! अब तुम्हारे बिना मेरा जीना बृथा है । अपने पतिको खोकर कोई सती स्त्री जीनेकी इच्छा नहीं करती ।

इस प्रकार विलाप करके वह कपोती भी आगमें कूद पड़ी । बाद उसने देखा कि उसका पति सुन्दर शरीर धारण करके एक उत्तम विमानपर बैठा है और सब संकृतियाँ उसकी पूजा कर रही है । उत्तम वस्त्राभूषणोंसे सज्जित सैकड़ों स्वर्गवासियोंने विमानपर सवार होकर उसे घेर रखा है । कपोती भी उसी विमानद्वारा स्वर्गमें जाकर अपने प्रियतमके साथ आनन्द करने लगी ।

ऊपरके उदाहरणसे हमारी पाठिकाओंको अतिथिकी सेवाका महत्त्व भलीभांति मालूम हो गया होगा । इसमें कोई सन्देह नहीं कि अपने घर आये हुए आदमीकी सेवा करनेसे बढ़कर पुण्यका काम दूसरा नहीं । अतिथियों और पाहुनोंका सत्कार करना त्रिगोंके ही हाथमें है । अतिथि-सेवासे परमार्थ तो सुधरता ही है, लौकिक लाभ भी कम नहीं होता । जिस गृहस्थके घर अतिथिकी सेवा होती है, वहाँ साधु महात्मा बराबर आते रहते हैं । ऐसी दशामें उनके सत्संगसे गृहस्थको घर बैठे अच्छे-अच्छे उपदेशों-का लाभ होता रहता है । लोकमें यश फैलता है और सब लोग ऐसे गृहस्थका आदर करते हैं !

किन्तु अतिथि-सत्कार करनेमें भी साजधानीकी जरूरत है। आजकलका समय बहुत बुरा है। पाखंडियोंकी चारों ओर अधिकता हो रही है। ऐसी दशायें हमारी माताओं और बहिनोंको सतर्क भी रहना चाहिये।

दिनचर्या

प्रतिदिन सूर्योदयसे पहले उठकर ईश्वराराधन करता चाहिये कि हे प्रभो ! इस संसारमें मेरा कुछ भी नहीं है। यह घर आपका है। हम सब आपकी दासी हैं। हे भगवान् ! ऐसी दया करो कि मेरा दिन प्रसन्नतासे बीते, लाभदायक उपदेश मिलें, दुष्टा स्त्रियोंसे भेंट न हो, मेरे द्वारा किसीको पीड़ा न पहुँचे, आपकी आज्ञाओंके विरुद्ध मुझसे कोई काम न बन पड़े। आप जो कुछ देंगे; मैं उसीको प्रसाद समझकर माथे चढ़ाऊँगी।

इस तरह परमात्मासे प्रार्थना करके दीनता और नम्रतापूर्वक अपने पतिके चरणोंपर माथा रखकर प्रणाम करना चाहिये। पतिके दर्शन करनेके बाद शौचादिसे निवृत्त होकर अच्छी तरह हाथ-मुख धो डालना चाहिये। बाद घरकी सफाई करना उचित है। झाड़ू-बुहारूका काम हो जानेपर अपने काम में लग जाना चाहिये। कामसे फुरसत मिलनेपर स्त्रियोंको चाहिये कि वे थोड़ा आराम भी करें और कुछ पढ़ें-लिखें या अच्छी-अच्छी बातें करें। कभी गन्दी बात मुँहसे न निकालें। किसीकी निन्दा न करें। क्योंकि निन्दा करनेसे अपना हृदय भी निन्दाके योग्य हो जाता है।

स्त्रियोंको बहुत बकबाद न करना चाहिये। यदि कोई भूल हो जाय तो उसके लिये ईश्वरसे क्षमा माँगे और आगे के लिए सावधान हो जाये साफ सुथरा वस्त्र रखें। सब काम समय पर करें। आलस्य न करें। अधिक राततक जागना उचित नहीं। अधिकसे अधिक दस बजे रातको सो जाना चाहिए। किन्तु सोनेसे पहिले इन सब बातोंकी देख-रेखकर लेना जरूरी है कि घरकी चीजें कायदेसे रखी गयीं, या नहीं, दिन भरका हिसाब-किताब लिखा गया या नहीं, घरके दरवाजे बन्द हैं या नहीं, आदि।

घरकी देख-रेख करना स्त्रीका मुख्य काम है। बहुत-सी स्त्रियाँ अपने घरका काम करनेमें भी लजाती हैं। यह उनकी भूल है! अपना काम करनेमें लाज किस बातकी? जो स्त्री अपने घरका काम अपने हाथसे नहीं करती और प्रत्येक कामको देखती-भालती नहीं, वह अपना सर्वस्व खो बैठती है। जितना अच्छा काम अपने हाथका किया हुआ होता है, उतना अच्छा दूसरेके हाथका नहीं। इसलिए धनी घरकी स्त्रियोंको भी तन्दुरुस्तीके लिए कुछ-न-कुछ परिश्रमका काम अपने हाथोंसे करना आवश्यक है। क्योंकि शरीरसे कुछ मेहनत किए बिना तन्दुरुस्ती खराब हो जाती है और तन्दुरुस्ती खो जानेपर धन-दौलतका भोग नहीं किया जा सकता सब दो कौड़ीका हो जाता है।

स्त्रियोंको चाहिए कि खाने-पीनेकी प्रत्येक वस्तुको ढँककर रखें। क्योंकि खुला रखनेसे चूहे नुकसान करते हैं। चीजें भी खराब हो जाती हैं। किसी काम में देर नहीं करनी चाहिए। सब चीजोंके रखनेके लिए निश्चित स्थान होना चाहिए। निश्चित स्थान पर चीज रखनेसे काम पढ़नेपर कोई चीज ढूँढ़नी नहीं पडती।

नमक कहाँ है, हल्दी कहाँ है, घी कहाँ है, इन बातोंका ध्यान रखना चाहिए। जो चीज जहाँ रखी जाती हो, वह चीज हमेशा वहीं रखनी चाहिए। यदि किसी कारणवश हटावकी जरूरत पड़े तो बात दूसरी है। ऐसा करनेसे अँधेरे घरके भीतरसे भी वह चीज निकाली जा सकती है। इसके अलावा एक बात और है, वह यह कि सब चीजें घरमें कायदेसे रखी रहें। जैसे, भोजन के लिये जिन-जिन चीजोंकी प्रतिदिन जरूरत पड़ती है वे सब एक जगह रखी जायँ, कपड़े लत्ते एक जगह रखे जायँ, आदि। यह नहीं की नमक तो इस घरमें है और हल्दी उस घरमें तथा मसाला तीसरे घरमें। इस प्रकार चाजें रखनेसे व्यर्थ ही कष्ट होता है बेतर्तीव चीजोंके रखनेसे फजूल बहुत दाढ़ना पड़ता है और जरासे काममें देर भी बहुत लग जाती है। इसलिए दो बातोंका ध्यान रखना जरूरी है, एक तो यह कि सब चीजें निश्चित स्थान-पर रखी जायँ और दूसरे यह कि एक मेलकी सब चाजें एक जगह, जहाँ उनकी जरूरत हो, रहें। ऐसा करनेसे काम भी जल्दी होता है और मौके पर चीज खोजनेकी जरूरत नहीं पड़ती, न तो अधिक परिश्रम ही करना पड़ता है।

विद्याके अभावसे आजकल बहुधा स्त्रियाँ अपवित्र रहा करती हैं। उन्हें यही नहीं मालूम कि कब क्या करना चाहिये। दो घन्टा दिन चढ़े ठठती हैं, दिलमें आया तो एकाध चिल्लू पानी मुखपर डाल लिया, नहीं तो वह भी नहीं। आँखका कीचड़ (मैल) हाथसे निकालकर पोंछ लेती हैं। किसी तरह कच्ची-पक्की दो रोटियाँ सेक-कर रख दीं, दाल पकायी तो पानी अलग और दाल अलग, चावल या तो रीझ गया या बच्चा ही रह गया। इस प्रकार बेगार टालती हैं, तात्पर्य यह कि घरके काम-काजमें उनका दिल नहीं लगता।

जिस घरमें ऐसी स्त्रियाँ रहती हैं, सदा वहाँ दरिद्रता टिकी रहती है। इसलिये स्त्रियोंको चाहिये कि वे प्रत्येक कामको प्रसन्नताके साथ दिल लगाकर करें। हर काममें सफाई रखना बहुत जरूरी है। घरमें क्या है, क्या नहीं है, इसका सदा ध्यान रखना चाहिये। घरके काममें स्त्रियोंको इतनी बुद्धिमानी रखनी चाहिये कि घरके सदस्योंको इसके लिये किसी प्रकारकी चिन्ता न करनी पड़े। नीचे लिखी बातोंकी जानकारी होना स्त्रियोंके लिये बहुत जरूरी है—

१—शाक-सब्जकारी चीरना, धोना तथा दाल-चावल आदि अनाजोंका पझोरना, बीजना। पंचांगके अनुसार तिथि, तारीख, महीना, संवत् आदिका ज्ञान, चिट्ठी लिखना और पढ़ना।

२—घरखर्चका हिसाब रखना। भोजन बनानेकी विधि जानना। अनेक तरहकी चीजें तैयार करना। किस अतिथिके लिये कैसा भोजन बनाना चाहिये, इसका ज्ञान रखना। कितने मनुष्योंके लिये कितना भोजन तैयार करना चाहिये, इसका ठीक ठीक अन्दाजा लगाना। समय-समयपर भोजनकी चीजें बदलते रहना। सफरके लायक चीजें बनानेकी विधि जानना।

३—अँचार, मु ब्बा, पापड़ आदि बनानेकी तरकीब जानना। देशमें किस प्रान्तके लोग किस प्रकारका भोजन पसन्द करते हैं, यह जानना और हर प्रान्तके लोगोंके अनुकूल भोजन बनानेकी रीति जानना।

४—कपड़ा काटना और सीनेकी जानकारी। काममें आनेवाली चीजोंके अच्छे और बुरेपनका ज्ञान रखना तथा किस वस्तु का क्या मूल्य है, इसका अन्दाजा लगानेकी जानकारी हासिल करना।

५—साधारण रोगोंकी दवाइयाँ जानना । शिक्षाप्रद पौराणिक कहानियोंका स्मरण रखना । पूजन-अर्चनकी साधनोंका ज्ञान । ऋषिपंचमी, दिवाली, विजयादशमी आदि अत्यन्त-होस्तर्कोंकी पूजन-तिथि और व्रतादिक दिनोंकी विधि जानना ।

६—घरकी सफाई रखाना । धोबीको खिलकर कपड़े देन, वापस मिलने पर सरेखना ।

किन्तु इन सब बातोंकी शिक्षा बचपनमें ही मिलनी चाहिये ताकि पतिके घर जानेपर वे गृहस्थीका सँभार कर सकें और पतिके घरकी आदरणीया बनकर रह सकें ।

पहलेकी स्त्रियाँ घरके कामोंकी पूरी जानकारी रखती थीं । वे घरके सब प्राणियोंकी सुध रखती थीं । सबको समयसे दाना पानी देती थीं । किसीको नाराज नहीं करती थीं । किसको क्या कष्ट है, यह बात मुख देखकर समझ जाती थीं और आदर तथा उपदेशोंसे उस व्यंथा को दूर करनेकी चेष्टा करती थीं । किसको कौनसी चीज अच्छी लगती है और क्या चीज बुरी लगती है, वे भली-भांति जानती थीं । लड़कोंकी शिक्षा देना जानती थीं । जिन कामों से बच्चे बिगड़ जाते हैं उन्हें वे भूलकर भी नहीं करती थीं । वे बच्चोंका ऐसा आदर भूलकर भी नहीं करती थीं, जिनसे बच्चोंकी जिन्दगी चौपट हो जानेका डर रहता है, घरके प्राणियोंकी सेवा करनेमें ही वे सुखी रहती थीं । स्वामीके प्रति प्रेम रखती थीं; किन्तु भीतरसे, आजकलकी भांति दिखावा नहीं । समय पड़नेपर स्वामीको खिलाकर वे स्त्रियाँ हंसी-खुशीसे उपवास कर जाती थीं, पर यह भेद किसीको मालूम नहीं होने देती थीं । ऐसी स्त्रियोंकी रक्षा परमात्मा अवश्य करते हैं ।

बहुतसे लोग कहेंगे कि यह स्त्रियोंके ऊपर अत्याचार करना

है, यह कोई प्रशंसाकी बात नहीं है। इससे तो यह साबित होता है कि पुरुष-जाति बड़ी स्वार्थी है। किन्तु स्मरण रखना चाहिये कि प्रेमके लिये जो कष्ट सह जाया जाता है, वह कष्ट नहीं, तपस्या है। ऐसे कष्टोंसे जीवन उन्नत होता है। प्रेमके पीछे महान् कष्ट होनेपर भी असह्य नहीं होता। कारण यह कि वह स्नेह एवं ममताका कष्ट है। स्नेहके वशीभूत हो, माँक्या नहीं करती? किन्तु इसमें क्या वह कष्ट मानती है? बल्कि उन कष्टोंसे माताको सुख ही होता है।

अतः स्त्रियोंको उचित है कि वे पहलेकी स्त्रियोंके आदर्शपर चलें। लक्ष्मी-चरित्रमें लिखा है—“जो स्त्री आँवलेसे सिर मलती है घरको गोबरसे लीपकर साफ रखती है, सफेद चार पहनकर विकसित वदन रहा करती है तथा अपने घरकी चीजोंको सफाईसे सजाकर रखती है, उसपर लक्ष्मीजी कृपा करती हैं।” घरमें सफाई न होनेसे हवा खराब हो जाती है। जिस घरमें स्वच्छता रहती है, वहाँ कोई रोग नहीं फटकने पाता।

मैं पहले ही कह आयी हूँ कि हर एक वस्तुको यथास्थान रखना स्त्रियोंका पहला काम है। क्योंकि ऐसा न करनेसे मसाला ढूँढ़नेके लिये आचारके बरतनमें, चावलके लिये आटाके बरतनमें हाथ डालना पड़ता है। चीनीके घोखेमें नमक उठाकर डाल देना भी अव्यवस्थित चीजें रखनेका ही परिणाम है। और फिर यदि कोई स्त्री रसोईके घरमें कपड़ेकी पिटारी रख दे और कपड़े काले हो जाँय तो क्या यह मूर्खता नहीं है?

घरमें एक भी निकम्मी चीज नहीं रहने देना चाहिये। हमारे घरोंमें बहुत-सी चीजें बिना प्रयोजन पड़ी रहती हैं। यहाँ तक कि ऐसी चीजोंसे घर भरा रहता है और जरूरतकी चीज रखनेके

लिये जगह नहीं मिलती। जिस घरमें केवल दो-तीन सन्दूकोंसे काम चल सकता है, वहाँ इतनी पिटारियाँ और सन्दूकें भरी रहती हैं कि घरमें पैर रखनेकी भी जगह कठिनाईसे मिलती है। ऐसा होना भी स्त्रियोंकी मुख्यता प्रमाणित करता है। इससे एक तो घर गन्दा रहता है, दूसरे जगहकी तङ्गी हो जाती है।

बहुत-सी स्त्रियाँ नाक साफकर हाथको दीवारमें पोंछ देती हैं तथा दीवारपर ही थूक दिया करती हैं। यह आदत बहुत ही बुरी है। इससे घर गन्दा हो जाता है, बीमारी फैलती है तथा ऐसी फूहर स्त्रियोंके हाथका बनाया हुआ भोजन करनेको जी नहीं चाहता। स्त्रियोंको चाहिये कि वे ऐसी-ऐसी छोटी बातें बिना किसीके सिखाये ही, अपने स्वाभाविक ज्ञानसे जान जायँ। जो चीज जहाँसे उठायी जाय, काम हो जानेके बाद तुरन्त उसे उसी जगह रख देनी चाहिये। इसमें आलस्य करना उचित नहीं। मान लो कि कोई फल काटनेके लिये चाकूकी आवश्यकता पड़ी, अब चाकू लाकर काट लो और फिरन उसे उसी जगह रख आओ। यह कभी न सोचो कि अभी बैठी हूँ, उठूँगी तो रख दूँगी, जल्दी क्या पड़ी है। ऐसा करनेसे चीज वहीं पड़ी रह जाती है। घरमें तरह-तरहके स्वभावकी स्त्रियाँ आया करती हैं, कोई चीज पड़ी देखकर चुरा ले जाती हैं। इस प्रकार चीज भी चोरी जाती है और ठीक मौकेपर उस चीजके बिना हर्ज भी होता है। इसलिये चतुर गृहिणीको कभी आलस्य नहीं करना चाहिये।

यदि घरमें और स्त्रियाँ हों तो आपसमें काम बाँट लेना चाहिये। हर कामको सुलह और सलाहसे करना चाहिये। कभी किसीके मुखसे अपने लिये कोई कड़ी बात निकल पड़नेपर उसे सह लेना उचित है। बाँटे हुए कामको बदलते रहना भी अच्छा होता

है। मान लो, एक घरमें दो औरतें हैं, घरमें कोई मजदूरिन नहीं है; इसलिये छोटे-मोटे सब काम दोनोंको करने पड़ते हैं। ऐसी दशामें एकने चौका-बरतन करनेका काम ले लिया और दूसरीने रसोई बनानेका। इसी प्रकार और भी घरके सब काम बाँट लिये। अब यदि एक स्त्री बारहोमास चौका-बरतन ही करती रहे और दूसरी सदा रसोई ही बनती रह जाय तो यह बात भी ठीक नहीं। क्योंकि एक ही काम करते रहनेसे जी ऊब जाता है और यह भी खयाल होने लगता है कि मेरे काम में अधिक मेहनत है और उसके काममें कम। कुछ दिनोंतक तो निभता है, लेकिन भीतर जलन रहती है और एक दिन भंडा फूट जाता है। असली बात आपसमें प्रगट नहीं करती, उनके बहाने जरा-जरा-सी बातपर आपसमें कलह करने लगती हैं फिर तो उनका सारा सुख कोसों दूर भाग जाता है। इसलिये कामका बँटवारा कर लेनेपर भी अदल-बदल कर लेना जरूरी है। इसी प्रकार एक महीने के बाद या पन्द्रह दिनोंके बाद रसोई बनानेवाली स्त्रीको चौका बरतनका काम ले लेना चाहिये और दूसरीको रसोई बनानेमें लग जाना चाहिये।

इस बातको कभी दिलमें न लाओ कि मैं कम काम करूँ और घरकी अन्यान्य स्त्रियाँ अधिक काम करें। क्योंकि ऐसा सोचनेसे अन्य स्त्रियाँ भी ऐसा ही सोचने लगेंगी। हमेशा सबसे अधिक काम करनेके लिये तैयार रहो और यह भाव रखो कि मैं ही अधिक काम करूँगी, ताकि और स्त्रियोंको आराम मिले। मेरे शरीरसे यदि किसीको कुछ आराम मिले तो इससे बढ़कर खुशीकी बात और क्या हो सकती है ? ऐसा भाव रखनेसे अन्य स्त्रियाँ भी ऐसा ही सोचने लगेंगी, खुद ही तुम्हें अधिक काम न करने देंगी। ऐसा करनेसे घरके काम-काजमें खींवातानी नहीं होती।

याद रहे कि आत्मा सबके शरीरमें एक ही है । इसलिए जैसा भाव तुम दूसरेके प्रति रखोगी, वैसा ही भाव दूसरेके हृदयमें भी तुम्हारे प्रति उत्पन्न हो जायगा । यदि तुम घरके स्त्रियोंको प्रसन्न रखना चाहोगी तो वे भी तुम्हें प्रसन्न रखनेकी चेष्टा करेंगी । यदि तुम उन्हें जलाओगी तो वे भी तुम्हें जलावेंगी । यदि तुम उन्हें आराम पहुँचाओगी तो वे तुम्हें आराम पहुँचावेंगी । इसलिये यदि तुम चाहो कि लोग तुम्हें मानें, तुम्हारी खातिर करें तो तुम खुद लोगोंको मानने लगो, उनकी खातिर करने लगो । तब देखोगी कि उनका हृदय स्वयं ही तुम्हारी रुचिके अनुकूल हो जायगा । शीशेमें अपना ही मुख चलटकर दिखायी पड़ता है । ठीक यही बात-व्यवहारकी है । मनुष्य जैसे काम दूसरोंके साथ करता है, वैसा ही काम दूसरे लोग भी उनके साथ करने लग जाते हैं इसलिए इस मूल मंत्रको गाँठ बाँधकर बड़े यत्नसे हृदयमें रख लेना चाहिये ।

जो स्त्री यह समझती है कि मैंने उसका बहुत सहन किया पर अब नहीं सहा जाता, कहाँ तक कहूँ, वह भूल करती है । सोचनेकी बात है कि सहन करनेवाला आदमी क्या अपने सिरपर बोझ लाद लेता है ? सहनकी कोई गठी नहीं हुआ करती । यह तो एक ऐसी वस्तु है जिससे शरीर और हलका हो जाता है । मैं मानती हूँ कि कुछ स्त्रियोंका ऐसा भी स्वभाव होता है कि उनकी बात सहनेसे वे और आगे बढ़ जाती हैं; पर हमेशाके लिये नहीं । सहनशीलता से दुष्टस्वभाव भी साधु हो जाता है । जलमें आग पड़कर खुद ही बुझ जाती है । हाँ, यह बात दूसरी है कि जलका संसर्ग होनेसे एक बार आग जोरोंसे भभक उठती है ।

स्त्रियोंके व्यायाम

चक्की या जाँता

हमारे देशमें चक्की चलानेकी प्रथा दिन-पर-दिन बन्द होती जा रही है और हम मशीनोंके आश्रित होती जा रही हैं। इसके दो कारण हैं। एक तो यह कि हम चक्की चलाना लज्जा और दरिद्रताकी बात समझती हैं। जिस घरमें चक्की नहीं चलती, मशीनका पिसा हुआ आटा काममें लाया जाता है, उस घरको हम धनी और सम्पन्न समझती हैं। दूसरा कारण है पश्चिमी देशोंके प्रभावसे हमारे देशमें मशीनोंका प्रचार। मशीनोंके प्रचार से हमारी बहनें यह समझने लगीं कि दो-चार पैसेकी पिसाईके लिये घण्टों चक्की चलाना कोरी मूर्खता है, पहले तो मशीनोंका प्रचार केवल शहरोंमें ही था; किन्तु अब धीरे-धीरे वह देहातोंमें भी फैल गया। इसका फल यह हो रहा है कि हमारे देशवासी दुनियाकी सबसे बड़ी चीच तन्दुरुस्तीसे भी हाथ धोते जा रह हैं। चक्की न चलनेसे सबसे बड़ी हानि स्त्रियोंकी हो रही है, उसके बाद पुरुषोंकी।

चक्की चलाना स्त्रियोंके लिए बहुत ही अच्छी कसरत है। इससे स्त्रियोंका स्वास्थ्य ठीक रहता है और शरीरमें मजबूती आती है। घरमें नियमितरूपसे प्रतिदिन चक्की चलाकर स्त्रियाँ चिरकालतक स्वस्थ और सुन्दरी बनी रह सकती हैं। इससे हमेशा बदन फुर्तीला बना रहता है और जल्द किसी रोगका आक्रमण नहीं होता। जाँता चलानेमें अंग-प्रत्यंग पर जोर पड़ता है, जिससे शरीर सुडौल होता है, हड्डियाँ मजबूत होती हैं, मांस-पेशियाँ

सुदृढ़ होती हैं, चित्तमें प्रसन्नता आती है और पैसैकी बचतके साथ-साथ हिम्मत बढ़ती जाती है। यह सभी लोग जानते हैं कि शहरकी स्त्रियोंकी अपेक्षा देहातकी स्त्रियाँ अधिक तन्दुरुस्त, हिम्मतवाली, फुर्तीली तथा बड़ी आयुवाली होती हैं। इसका कारण शुद्ध जल-वायु और व्यायाम है। अभी देहातोंमें कुछ घरोंको छोड़कर अधिकांश घरोंमें चक्की चलायी जाती है। इससे वहाँकी स्त्रियोंका अच्छा व्यायाम हो जाता है किन्तु शहरोंमें दोनों बातोंका अभाव है। न तो शुद्ध जल-वायु है और न किसी तरहका व्यायाम। परिणाम यह हो रहा है कि शहरकी स्त्रियाँ थोड़ी ही उम्रमें रुग्णा और कमजोर हो जाती हैं। अब्बल तो हमारे यहाँ स्त्री-व्यायामके लिये कोई साधन नहीं दूसरे जो व्यायाम हैं भी, उसे स्त्रियाँ विलासितामें पड़कर करना नहीं चाहतीं। वे ऊपरी चमक-दमकसे ही सौंदर्य और यौवन कायम रखना चाहती हैं। उन्हें इस बातका ज्ञान नहीं कि यदि स्वास्थ्य ही ठीक न रहेगा, शरीरमें बल ही न रहेगा तो ऊपरी सजधजसे क्या हो सकता है।

इसलिये स्त्रियोंको चाहिये कि अपना शरीर सुन्दर और स्वस्थ बनानेके लिए मौजूद साधनोंको हाथसे न जाने दें। मैं जानती हूँ कि शहरकी स्त्रियोंके लिए शुद्ध जल-वायु दुर्लभ है; किन्तु यदि वे इसका महत्त्व समझें तो सफाई और पवित्रता रखकर इस अभावको बहुत अंशोंमें दूर कर सकती हैं। रहा व्यायाम, सो यह उनके हाथकी बात है। यदि वे सिर्फ जाँता चलानेकी कसरत प्रतिदिन किया करें तो उनके स्वास्थ्यके लिये काफी है। इससे एक तो अच्छी कसरत हो जाती है जिससे तन्दुरुस्ती बनी रहती है, दूसरे पुष्टिकारक आटा खानेको मिलता है। मशीनके आटेमें गर्मी होती है, मिठास नहीं रहता, कुछ कब्ज लाता है और उसके कण

जल गये रहते हैं, अतः उसे खानेसे शरीरमें चतनी ताकत नहीं पैदा होती, जितनी होनी चाहिये ।

किन्तु चक्कीके आटेमें ये बातें नहीं हैं कई घरोंमें देखा गया है कि मशीनका आटा खानेके कारण घरके प्रायः सब लोगोंको कब्जकी शिकायत रहा करती थी, गला जलता था और ठीक समयपर भूख नहीं लगती थी, इसका परिणाम यह होता था कि उन्हें हमेशा डाक्टरों और वैद्योंके घर हाजिरा देनी पड़ती थी, पैसा खर्च करना पड़ता था । किन्तु घरमें चक्की चलानेका प्रबन्ध करते ही वे अनायास इस रोगसे मुक्त हो गये । अब मैं यह बतलाऊंगी कि चक्कीके चलानेसे और उसके आटे से क्या क्या लाभ हैं ।

जाँता चलाने और उसके आटेसे लाभ

ऊपर कह चुकी हूँ कि चक्की चलानेसे पूरी कसरत हो जाती है जो तन्दुरुस्तीके लिये बहुत आवश्यक है इससे फायदा यह है कि जाँतेके आटेकी रोटीमें जो मिठास होती है वह मशीनके आटेकी रोटीमें नहीं होती । जाँतेके आटेकी रोटी खानेमें स्वभावतः चित्त प्रसन्न होता है । यह मानी हुई बात है कि जो चीज प्रसन्नताके साथ खायी जाती है, वह शरीरके लिये विशेष हितकर होती है; किन्तु जो चीज प्रसन्नतापूर्वक नहीं खायी जाती, वह विषका काम करती है ।

तीसरा फायदा यह है कि जाँतेका आटा विशेष पौष्टिक और निर्दोष होता है । इस आटेमें अन्नके सब पौष्टिक अंश ज्यों-के-त्यों

बने रहते हैं। इसके खानेसे शीघ्र कोई बीमारी पैदा नहीं होती और मशीनका आटा खानेसे शरीरमें उत्पन्न हुए विकारोंका अपने-आप शमन हो जाता है, हाजमा ठीक रहता है और शरीरमें बल-वीर्यकी वृद्धि होती है।

चौथा लाभ कि जांतेके आटेसे पिसाईके पैसेको बचत होती है। मान लीजिये कि एक घरमें प्रतिदिन चार सेर आटा खर्च होता है, इसलिए साल भरमें छत्तीस मन आटा खर्च होगा। आजकल मशीनसे पिसानेमें लगभग दस आना मन खर्च बैठता है। आठ आना मन पिसाईके और दो आना मन कुलीके लगते हैं इस प्रकार एक वर्षमें छत्तीस मनकी पिसाईका साढ़े बाईस रुपया खर्च होता है। आपको मालूम होगा कि मशीनसे पिसानेमें आटा क्यों घट जाता है? क्या आपने कभी विचार किया कि वह आटा क्यों घटता है? उतना आटा जल जाता है, इससे एक मन गेहूँ पसानेपर सेर भर आटेकी कमी पड़ जाती है; किन्तु जांतेका आटा एक तोला भी नहीं घटता। इस प्रकार छत्तीस मनमें छत्तीस सेर गेहूँ जल जाता है, जिसकी कीमत रुपयेका तीन सेरके हिसाबसे पूरा बारह रुपया होता है। अब आप देखोगी कि साढ़े बाईस और बारह, कुल साढ़े चौत्तीस रुपयेकी बचत होती है। यह रुपया यदि स्त्रियाँ अपने परिश्रमसे बचा लें और इसे किसी अच्छे काममें खर्च करें तो बड़ा लाभ हो सकता है। 'लोक लाहू परलोक निवाहू' परिश्रम करके तन्दुरुस्ती भी ठीक रखी जा सकती है और रुपयेकी बचत भी की जा सकती है। इतना ही नहीं, इससे एक बड़ा भारी लाभ यह होगा कि मशीनोंके मूल्यके रूपमें विदेश जानेवाली रकम अपने देशमें रह जायगी। मेरे सामने मशीनोंके मूल्यके रूपमें विदेश जानेवाले रुपयोंके आंकड़े मौजूद नहीं हैं। नहीं तो

मैं दिखलाती कि मशीनोंके प्रचारसे प्रतिवर्ष इस गरीब देशकी कितनी बड़ी हानि हो रही है। मैं जानती हूँ कि वह बचत धनी घरका स्त्रियोंको बहुत ही तुच्छ जान पड़ेगी और वे कहेंगी कि दस-बीस रुपयोंकी बचत और खर्चसे क्या बनता-बिगड़ता है; किन्तु ऐसा सोचना उनकी भूल है। मनुष्यको एक पैसेकी बचतका पूरा ध्यान रखना चाहिये। दस-दस रुपये दस कामोंमें व्यर्थ खर्च हो जाने से सौ रुपये हो जाते हैं।

पाँचलां लाभ है कि चक्की चलानेमें स्त्रियोंके बहुतसे छोटे मोटे रोगोंका शसन हो जाता है। इस कसरतसे भूख अच्छी लगती है, वायु-विकार नष्ट होता है, कब्ज दूर होता है, फुर्ती आती है और आलस्य भागता है। सन्तान भी हृष्टपुष्ट, निरोग और बलवान् होती है। चक्की चलानेसे व्यायाम भी हो जाता है और गृहस्थीका काम भी होता है। स्त्रियोंके लिये इससे अच्छा व्यायाम दूसरा कोई नहीं है।

अपने हानि-लाभका विचार करके प्रत्येक स्त्रीको, चाहे वह अमीर हो अथवा गरीब, चक्की चलानी चाहिये। इसमें न तो लज्जाकी ही कोई बात है और न बेइज्जतीकी ही। अपने काममें लज्जा कैसी? तन्दुरुस्त रहनेके लिए कोई काम करनेमें लज्जा करना ही क्या लज्जाकी बात नहीं है? इसलिए हमारी माताओं और बहनोंको अपनी बिगड़ी हुई आदत बनानी चाहिये और झठी लज्जासे नफरत करनी चाहिए। लज्जा करनी चाहिए— पापसे। अपना काम करनेमें लज्जा किस बात की?

इस कामको भार समझकर दुःखित भावसे इसे करना ठीक नहीं। इसे तो बड़े शौकसे प्रयत्नात्त होकर करना उचित है।

कोई भी अच्छा और लाभदायक काम खिन्नभावसे करनेपर उतना लाभ नहीं होता, जितना प्रसन्न चित्तसे करनेमें होता है। चक्की चलाते समय यह न सोचना चाहिये कि कब अनाज खतम हो और इस बलासे पिंड छूटे। उस समय यह सोचना चाहिये कि मेरे शरीरमें ताकत आ रही है, मैं निरोग और स्वस्थ होती जा रही हूँ। इस प्रकारका मानसिकभाव रखकर चक्की खींचनेसे बहुत अधिक लाभ होता है। और दिन-पर-दिन शरीर सुगठित, पुष्ट और निरोग होता जाता है। किन्तु खिन्न चित्तसे यही काम करने पर इसका दसवाँ हिस्सा मुश्किलसे लाभ होता है। क्योंकि मनकी बड़ी विचित्र शक्ति है, मनुष्यकी जैसी मानसिक भावना होती है, वैसा ही काम होता है। निरोग रहनेवाला मनुष्य भी यदि साधारण बीमारीमें घबड़ाकर झिल छोटा कर लेता है तो कुछ ही दिनोंमें रोगोंको बढ़ाकर मृत्युको निकट बुला लेता है। किन्तु असाध्य रोगी भी यदि यह धारणा दृढ़कर लेता है कि फलौं कामसे मुझे लाभ हो रहा है, मेरा रोग क्षीण होता जा रहा है, तो कुछ ही दिनोंमें वह भला-चंगा हो जाता है। इसलिए हमारी माताओं और बहनोंको हमेशा उत्साहित होकर जाता चलाना चाहिये। शरीरको ढीला करके अन्यमनस्क भावसे जाता चलाना बहुत बुरा है, क्योंकि इससे पूरा लाभ नहीं होता।

अन्य व्यायाम

यों तो रित्रियोंके लिए बहुत तरहके व्यायाम हैं; किन्तु यहाँ पर केवल ऐसे ही व्यायामोंकी चर्चा की जायगी जो बहुत उपयोगी और सरल हैं। ऊपर कहा जा चुका है कि रित्रियोंके लिये सबसे अच्छा व्यायाम चक्की चलाना है। दूसरा व्यायाम डम्बल

का है। प्रतिदिन कम-से-कम पाँच मिनट यह व्यायाम करना चाहिए। इससे शरीर स्वस्थ और मजबूत होता है। वह व्यायाम प्रायः सबलोग जानते हैं, इसलिए इसका विशेष विवरण लिखनेकी आवश्यकता नहीं। इसी तरहका व्यायाम एक और है जो बिना डम्बल के ही किया जाता है। उसकी विधि यह है :—

सीधी खड़ी हो जाओ। अपने दोनों हाथोंको कन्धेकी सीधमें फैलाओ। पश्चात् धीरे-धीरे पूरी ताकत लगाकर दोनों हाथकी मुट्टी बाँधो और उसी प्रकार धीरे-धीरे पूरी ताकत लगाते हुए दोनों मुट्टियोंको कन्धेके पास लाओ। फिर उन्हें ताकत लगाते हुए कन्धोंकी सीधमें ले जाओ। इसी प्रकार दोनों हाथोंको सामनेकी ओर फैलाओ और तानो। बाद दोनों हाथोंको ताड़ासनकी तरह ऊपर उठाओ और पूरी ताकत लगाकर मुट्टी बाँधनेके बाद उन्हें नीचे उतारो। इसी प्रकार पाँच-सात मिनटसे पूरा व्यायाम हो जाता है। ठीक इसी प्रकार डम्बलका भी व्यायाम किया जाता है। केवल अन्तर उतना ही है कि इसमें हाथ खाली रहते हैं और उसमें हाथोंमें डम्बल रहता है। यह व्यायाम बड़ा ही उपयोगी, सरल और लाभप्रद है।

एक व्यायाम ताड़ासन है। इसकी विधि बहुत-सी पुस्तकोंमें निकल चुकी है, इसलिए यहाँ उसकी पुनरावृत्ति करनेकी आवश्यकता नहीं। इस आसनका व्यायाम स्त्रियों के लिए बहुत उपयोगी है।

गन्दे गीत और मेले तमाशे

आजकल ऐसी प्रथा बिगड़ गई है कि विवाहादिके समय स्त्रियाँ मांगलिक गीतोंके स्थानपर गन्दे गीत गाया करती हैं। देशके स्त्री समाजकी यह चाल बहुत बुरी है। इससे बहुत-सी बुराइयाँ पैदा होती हैं। एक तो सुननेवालोंको अनुचित मालूम होता है, दूसरे ऐसे शब्दोंसे मनमें स्वाभाविक ही बुरे भाव पैदा होते हैं, सती-साध्वी देवियोंको सदा इससे बचना चाहिए। क्योंकि बार-बार गन्दे शब्दोंके कहने और सुननेसे उत्तम हृदय भी बिगड़ जाता है। इसलिए इसका सर्वथा त्याग करना बहुत ही आवश्यक है। याद रखना चाहिये कि स्त्री जातिके भूषण लज्जा, नम्रता आदि ही हैं। ऐसी दशामें ईश्वरके दिये हुए गुणोंको छोड़कर निर्लज्ज बनना बाप-भाई और बड़ोंके सामने भद्दे शब्द मुखसे निकालना बड़े ही शर्मकी बात है। ऐसे गानोंका असर छोटे-छोटे बालक-बालिकाओं पर बहुत बुरा पड़ता है।

देहातकी स्त्रियाँ बहुधा मेले-तमाशेमें जाया करती हैं। यह बात भी बहुत बुरी है। आजकलका पुरुष-समाज इतना निर्लज्ज हो गया है कि स्त्रियोंको धर्मकी रक्षा करनेके लिए पूरी सावधानी रखनेकी जरूरत है। मेलों-तमाशोंमें बहुतसे दुष्ट स्वभावके मनुष्य तरह-तरहकी बालियाँ बोलते हैं, हँसी-दिल्लीगीमें गन्दी बातें कहते हैं। इसलिए इन सब बातोंसे सदा दूर रहनेमें ही कुशल है। हाँ, जब देशकी दशा अच्छी हो जायगी, लोगोंका नैतिक चरित्र सुधर जायगा, तब ऐसा करनेमें कोई हानि नहीं होगी।

लज्जा

“लज्जा परं भूषणम्”—यानी लज्जाके समान स्त्रियोंके लिए दूसरा गहना नहीं। चाहे संसार भरके गुण हों; किंतु जिस स्त्रीमें लज्जा नहीं, उसमें कुछ नहीं। लज्जा करनेवाली स्त्रीका सब लोग आदर करते हैं। स्त्रियोंकी खास सुन्दरता लज्जा ही है।

किन्तु अत्यन्त लज्जा करना भा दंष है। कितनी ही स्त्रियोंमें लज्जाकी मात्रा इतनी बढ़ जाती है कि वे उसकी रक्षा करनेके लिए अपना धर्म भी भूल जाती हैं। पति थका हुआ घरमें आता है; किन्तु वे लज्जाके कारण उसे एक गिलास ठण्डा जल भी नहीं देतीं। ऐसी लज्जा किस काम की? लज्जा करनी चाहिए बाहरी आदमियोंसे, न कि घरके लोगोंसे। परन्तु आजकल ठीक इसका उलटा हो रहा है। स्त्रियाँ बाहरी आदमियोंके सामने तो कुछ भी लज्जा नहीं करतीं; पर अपने घरके आदमियों तथा पतिके सामने हाथ भरका घूँघट निकाल लेती हैं। बहुत-सी स्त्रियाँ ऐसी भी होती हैं जो घरके और लोगोंसे तो बिल्कुल नहीं लज्जातीं? किन्तु अपने पतिको देखते ही लज्जाके समुद्रमें डूब जाती हैं। इसमें सन्देह नहीं कि स्वामीसे इस तरहकी लज्जा करना मूर्खता है; किन्तु इसका यह मतलब नहीं कि अपने पतिसे लज्जाये ही नहीं। स्वामीमें भक्ति रखनी चाहिये, प्रेम करना चाहिये और एक सीमातक उसके सामने लज्जा भी करनी चाहिये।

गम्भीरता

स्त्रियोंको सदा गम्भीरतासे रहना उचित है। छिछोरापन ठीक नहीं। गम्भीर स्वभावकी स्त्रियोंसे अत्याचारी मनुष्य सदा डरते

रहते हैं। गम्भीर रहनेसे बुद्धि स्थिर रहती है, उसमें कभी भी चञ्चलता नहीं आती, विपत्तिकालमें जी नहीं घबड़ाता और न कोई अनुचित काम करनेकी सम्भावना रहती है। गम्भीर स्वभावकी स्त्रियाँ हर कामका आगा पीछा सोच लिया करती हैं; किन्तु चञ्चल स्वभावकी स्त्रियाँ ऐसा नहीं कर सकती और सदा धोखा खाया करती हैं। गम्भीरता ऐसे ढंगकी हानी चाहिये, जिसमें अभिमान न घुस सके। बहुधा देखा जाता है कि गम्भीर स्वभाववालोंको लोग अभिमानी कहने लगते हैं। इसलिए गम्भीरतामें सरलताका रहना बड़ा जरूरी है।

विलासिता और सन्तोष

विलासिता इच्छाकी सहचरी है। ज्यों-ज्यों इच्छा बढ़ती है त्यों-त्यों विलासिता भी बढ़ती जाती है। इसलिए बढ़ती हुई इच्छाओंको रोकना चाहिए। इस युगमें इच्छाकी बढ़तीके कारण ही विलासिता बढ़ती जा रही है। देशमें नित्य नये-नये सुगन्धित तेल सेन्ट आदि निकल रहे हैं। शहरकी स्त्रियोंमें इसकी काफी खपत भी हो रही है। पर किसीके दिलमें यह बात नहीं आती कि प्रायः सभी सुगन्धित तेल किरासिन तेलसे बनाये जाते हैं। क्योंकि तिलके तेलकी जगह किरासिन तेलके काममें व्यापारियोंको अधिक फायदा होता है। किन्तु किरासिन तेल सिरके लिये बड़ा ही हानिकारक है।

आज यदि विलासिता इतनी न बढ़ गयी होती तो इतने बड़े-बड़े शहरोंका निर्माण कदापि न हो पाता। तरह-तरहके शोशे,

कंधी कपड़े आदि, वहाँ तक गिनाया जाय, जिधर नजर पड़ती है उधर बिचित्रता ही दिखाई पड़ती है ! हमारी विलासिता इतनी बढ़ गयी है कि बड़े-बड़े लखपतियों और करोड़पतियोंको भी पैसे-के लाले पड़ गये हैं। कोई सुखा नहीं दिखाई देता। चारों ओर हाय हाय मची हुई है। ठाट-बाट खूब तड़क-भड़कका रहता है, कपड़े-लत्तोंका कुछ कहना ही नहीं; पर है भीतर पोल ही पोल। वे हमेशा अपनी पोल छिपानेकी चिन्तामें पड़े रहते हैं। यहाँ तक कि सनकी स्त्रियाँ भी जल्द असली भेद को नहीं जान पाती। जानें कैसे ? वे तो इसीमें मस्त रहती हैं कि हमारा पति खूब कपड़े-लत्तेसे लैस है; हमें भी खूब तरह-तरह की चीजें लाता है। किन्तु वे नहीं जानती कि पतिके हृदयमें कितनी चिन्ता है।

इसलिए स्त्रियों को चाहिए कि वे विलासिताको कम करें और अपने पतिको भी सादगी से रहनेके लिये विवश करें। याद रहे कि सुन्दरता कपड़े-लत्ते और बाल सँवारने से नहीं बढ़ती; बल्कि गुणोंसे और संयमसे बढ़ती है। किन्तु ऐसा वही स्त्री कर सकती है, जिसमें सन्तोष होगा। सन्तोषके बिना इच्छाएँ नहीं रुक सकती सन्तोष ही सुखकी जड़ है। किसी कविने कहा भी है:—

नहीं धन धन है, परमधन, तोषहिं कहहिं प्रबीन ।

बिन सन्तोष कुबेरऊ, दरिद्र-दीन-मलीम ॥

जहाँ सन्तोष है, वहाँ सब कुछ है और जहाँ सन्तोष नहीं, वहाँ कुछ नहीं। इसलिए विलासितासे दूर रहनेके लिये सन्तोष रखना जरूरी है। क्योंकि विलासितामें तमाम दुर्गुण भरे रहते हैं। विलासिनी स्त्री मेहनत नहीं करना चाहती। क्योंकि पहले

तो शृंगार-पटारसे उसे फुरसत ही नहीं मिलती और यदि कुछ समय मिलता भी है तो कपड़े मैले होनेके भयसे वह कोई काम नहीं करना चाहती। इसी प्रकारके बहुतसे दोष हैं।

संक्षिप्त भोजन-विधि

अन्य गुणोंके साथ ही भोजन बनानेका गुण होना स्त्रियोंके लिये बड़ा जरूरी है। इसलिये खास-खास चीजोंके बनानेकी रीति लिख देना भी हमारी बहनोंके लिये बड़े कामका हागा।

रोटी--आटेको खूब रौंदना चाहिये। जब वह पिघले हुए मोमकी तरह मुलायम हो जाय और हाथ तथा थाली में न चिपके तब समझो कि आटा तैयार हो गया। फिर मोटी रोटी हाथसे या चौके-बेलनेसे बनाकर लोहे के तवेपर सेंको। एक वार जिस ओर सेंक चको, उसे फिर तवेपर मत चढाओ। दोनों ओर सेंक चुकनेके बाद उसे उतार लो और तवेपर दूसरी रोटी छोड़ दो। और फिर चूल्हेके सामने थोड़ी-सी ऐसी आंच निकालकर फैला दो। जिसमें बिल्कुल धुआं न हो। उसी आगपर पहले रोटीका वह भाग सेको जो तवेपर पीछेसे सेंका गया हो। आगपर रखकर उसे बराबर घुमाती जाओ। जब वह फूल जाय और उसपर अण्डों तरह सुर्खी आ जाय तब दूसरी ओर चढटकर सेंको। जब उधर भी सुर्खी आ जाय तब उसे झाड़कर रख दो।

यह याद रहे कि मोटे आटेकी मोटी रोटीमें बहुतसे गुण हैं और महीन आटेकी पतली रोटीमें बहुतसे दुर्गुण। बड़े-बड़े डाक्टरोंने इस बातको सिद्ध कर दिया है कि प्रत्येक वस्तुके छिलकेमें पाचन-शक्ति मौजूद रहती है। इसलिये जो चीज महीन छिलकेकी

हो और बिना कष्टके छिड़के सहित खायी जा सके, उसका छिड़का निकाल देना ठीक नहीं। जैसे गेहूँ; इसका छिड़का पतला होता है। यदि चल्नीसे गेहूँका आटा न छाना जाय तो कोई हर्ज नहीं क्योंकि चोकर सहित आटा खानेसे न तो कोई कष्ट ही हो सकता है और न स्वाद ही बिगड़ सकता है। इसके अलावा गुण भी अधिक रहता है। मोटे आटेकी मोटी मोटी रोटी मीठी होती है, शीघ्र पचती है और कब्ज नहीं करता। किन्तु महीन आटेकी पतली रोटी देरमें पचती है और कब्ज भी करता है। रोटीमें घी कभी नहीं लगाना चाहिये, क्योंकि इससे रोटी गरिष्ठ हो जाती है। एक रोटी घी चुगड़कर दालमें भिंगो दीजिये और एक रूखी रोटी भी भिंगो दीजिये; मालूम हो जायगा कि रूखी रोटी जल्द गल जायगी किन्तु घा लगी हुई रोटी देरमें गलेगी।

दाल—हल्दीकी अदहनके साथ ही छोड़ देना चाहिये जब पानी कुछ गर्म हो जाय तब दाल भी बिनकर छोड़ देना चाहिये। ऐसा करनेसे दालमें जो कुछ कराई रहती है, वह फूलकर उबालके साथ बाहर हो जाती है, किन्तु जो दाल खोलते हुए पानोंमें छोड़ी जाती है, उसकी कराई बाहर नहीं निकलती। दाल छोड़ चुकनेके बाद पिसा हुआ गर्म मसाला छोड़कर उसे ढाँक दे। जब उबाल आ जाय तब थोड़े समयके लिए ढक्कनको उतार दे और उबालको साफ करके आँच कुछ मधुर कर दे, दालका पानी अधिक न बहे। कुछ देरके बाद नमक-खटाई भी अन्दाजसे छोड़ दे। पावभर दालके लिए रुपये भर नमक काफी होता है। अदहनका पानी ऐसे अन्दाजसे डालना चाहिये, जिसमें दूसरी बार पानी छोड़नेकी जरूरत न पड़े। क्योंकि दुबारा पानी छोड़नेसे दालमें मिठास नहीं रह जाती। आँच भी बराबर लगती रहनी चाहिये। कड़ी आँचसे जो दाल पकड़ी है, वह भी मीठी नहीं होती। जब दाल अच्छी तरहसे पक जाय और उसका

पानी बिल्कुल मिल जाय तब उसे उतार ले और छौंककर ढाँक देना चाहिये ।

चावल—इसे बीनकर दो बार धो डालो । जब पानी कुछ गर्म हो जाय तब धोये हुए चावलको जलमें छोड़कर ऊपरसे थोड़ा-सा घी छोड़कर चला देना चाहिये । किन्तु घी छोड़नेके पहले पानीको नाप लेना चाहिये, ताकि माड़ निकालनेकी जरूरत न पड़े । पानी नापनेका सीधा तरीका यह है कि चावलके ऊपर बीचकी अंगुलीके एक पोरके बराबर पानी रहे, इस प्रकार चलाकर उसे ढँक दे । पक जानेपर उतार ले । यदि पानी कुछ अधिक रहे तो चावल पकनेसे थोड़ी देर पहले ही पकने भरके लिए पानी रखकर बाकी पानी निकाल दे ।

तरकारी—यह कई तरहसे बनाई जाती है । किन्तु इसका मामूली तरीका यह है कि कड़ाहीमें घी डालकर उसमें जोरा, मेथी थोड़ी लाल मिर्च, हल्दी डाल दे और खूब भूने । जब सुगन्ध उड़ने लगे और देखनेमें भी लाली मालूम हो, किन्तु जलने न पावे, तब चोरी हुई तरकारी उसमें डालकर खूब भूने । बाद यदि रसादार तरकारी बनानी हो तो पानी छोड़ दे, अन्यथा यों ही पका डाले । मसाला भी यदि पहले न छोड़ा गया हो तो पानीके साथ छोड़कर चला देना चाहिये । इसी समय अन्दाजसे नमक भी छोड़कर ढँक दे । बाद जब पकनेमें जरा सी कसर रह जाय तो काजी मिर्च या गर्म मसाला डालकर उतार ले । प्रायः सब तरकारियोंमें थोड़ी खटायी या दही छोड़नेसे स्वाद बढ़ जाता है । इसकी कुछ विधियाँ आगे बतलायी जायँगी ।

यह तो हुई साधारण भोजनकी विधि जो सब स्त्रियाँ जानती

हैं। अब कुल और चीजें बनानेकी रीति बतलायी जायगी। क्योंकि प्रतिदिन इन्हीं चीजोंके खाते रहनेसे मनुष्य एक प्रकारके दुःखका अनुभव करने लगता है।

चासनी—खाँड़ (राव) का आधा पानी ढालकर कड़ाहीको चूल्हेपर चढ़ा दे और काठकी दाबी या कललुलसे राव और पान को मिला दे। जब कुल उफान आने लगे तब उसमें मन पीछे दो सेर पानी ऊपरसे चारो ओर कड़ाहीमें ढाल दे और आँच मधुर कर दे। ऐसा इसलिए किया जाता है कि रावसे मैल अधिक होती है और ताप-जूड़ (गरम) पाकर ऊपर आ जाती है जब मैल ऊपर आ जाय तब पानीसे निकाल-निकालकर उसे किसी बर्तनमें रखती जाय। सब मैल निकल जानेपर मन पीछे सेर भर दूध और तीन सेर पानी मिलाकर फिर कड़ाहीमें ऊँची धारसे चारों ओर ढाले। इससे रही-सही मैल भी ऊपर आ जाती है। बादमें उस मैलको भी पानीसे निकाल ले। चासनी तैयार हो जायगी।

किन्तु यह चासनी पतली-गाढ़ी कई तरहकी बनायी जाती है। इसका नाम है—एक तार की, दो तार की, तीन तार की, आदि। इसकी पहचान यह है कि सीकसे कड़ाहीकी चासनीको निकालकर थोड़ी ठण्डी हो जानेपर, एक अँगुलीपर रखे। दूसरी अँगुली उसपर चिपकाकर आहिस्तेसे ऊपर उठावे। उन दोनों अँगुलियोंके बीचमें जितने तार उठें उतने तारकी चासनी समझनी चाहिये। मान लो कि एक तारकी चासनी तैयार हो गई; किन्तु हमें तीन तारकी चासनी बनानी है, ऐसी दशामें थोड़ी और आँच लगानेसे तीन तारकी चासनी तैयार हो जाती है। किन्तु किस चीजके बनानेमें एक तारकी और किछमें दो तथा तीन

तारकी चासनी बनायी जाती है, यह स्थान-स्थानपर बतला दिया जायगा ।

मूँगके लड्डू बनानेकी रीति—मूँगके महीन दाने निकालकर भाड़में भुनवा ले । पीछे उसे दलकर फटक ले; ताकि छिलके अलग हो जायँ । बाद दालको चक्कीमें पीसे किन्तु बिल्कुल खेरमें तीन पाव ढाई पाव साफ चीनी डालकर मिला दे । बाद मसाले, पिसता बादाम आदि छोड़कर लड्डू बाँध ले इसी रीतिसे भूने हुए चनेके भी लड्डू बनाए जाते हैं ।

बेसनके लड्डू बनानेकी रीति—बेसनके बराबर घी कड़ाहीमें डाले । जब घी पक जाय तब उसमें धीरे-धीरे बेसन छड़ता जाय और दूसरे हाथसे चम्मच लेकर उसे चलाता जाय । इस प्रकार सब बेसन छोड़कर खूब धीमी आँचसे भून डाले । जब बेसनमें सोंधापन आ जाय तब उसे उतारकर ठण्डा कर ले । बाद बेसनकी सवाई चीनी छोड़कर मिलावे । किन्तु गरम बेसनमें चीनीका मिलाना ठीक नहीं । पीछे मेवा आदि चीजें डालकर लड्डू बाँध ले । ठीक इसी प्रकार सूजी या मगदलका लड्डू भी बनाया जाता है ।

सूजीका हलुआ—सूजीके बराबर घी डालकर कड़ाहीमें उसे खूब भूने । जब सूजीमें बादामी रङ्ग आ जाय तब सूजीसे तिगुना खौलता हुआ पानी या गरम दूध और सूजीकी पौने दो गुनी (यानी) पावभर सूजीमें सात छटाँक चीनी डालकर चलाता रहे । ऊपरसे मेवा आदि चीजें डालकर पक जानेपर उतार ले । चलाना बन्द न करे, नहीं तो गोळियाँ-सी बँध जाती हैं ।

दूसरी रीति—पहले मिश्रीकी चासनी करके अलग ढँककर रख दे। बाद रहे कि मिश्रीकी चासनी बनानेमें राबकी भांति अधिक अड़ंगेकी जरूरत नहीं; क्योंकि इसमें भैल नहीं रहती। फिर सूजीको घीमें डालकर मधुर आँचसे भूने और बराबर बल्ला रहे। जब सूजी पक जाय तब चासनी छोड़ दे। बाद छीलकर कतरे हुए बादाम उसमें डाल दे। थोड़ी देर में आँच लगानेके बाद जब बादाम भी सुख हो जाय तब पिस्ता और किसमिष्ठ डालकर गुलाबजलका हलका छीटा देने लगे। इस प्रकार हलुए में गाढ़ापन आ जानेपर उसे उतार ले यदि केसरिया हलुआ बनाना हो तो एक सेर सूजीके हलुएमें एक मासा केसर पीलकर चासनीके साथ डाल देना चाहिए।

कचौड़ी बनानेकी रीति—इसमें पीठी भरी जाती है। जैसे उड़दही पीठी, आलूकी पीठी आदि। पाँच सेर आटेके लिये सवा सेर पीठी काफी होती है। [पीठीमें इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि दाल खूब धोई हुई हो और बारीक पीसी गयी हो। पीठी अच्छी रहनेसे कचौड़ी स्वादिष्ट होती है। सवासेर उड़दकी पीसी हुई पीठीमें सोंठ एक छटांक, धनियाँ एक छटांक, काली-मिर्च एक छटांक, लौंग और जीरा एक एक तोला—इन सबको महीन कटकर मिला दे। बाद कड़ाहीमें घी डालकर खूब भून डाले। जब पीठी पक जाय तब उसे उतारकर रख दे और हींगके पानीमें हाथ लगाकर पीठी काटकर [भरे]। हींगका पानी लगनेसे कचौड़ियाँ फूलती खूब हैं। एक माशे हींगको पावभर पानीमें घोळ कर मिट्टी या पत्थरके बरतनमें रख ले और पीठी काटते समय वही पानी हाथमें लगाता जाय। इस प्रकार आटेकी लोई काटकर उसमें पीठी भरता जाय और उसे चिपटी करके आँचपर

रखी हुई कड़ाहीके घीमें छोड़ता जाय। कचौड़ी आटा थोड़ा ढीला होना जरूरी है और आंच बहुत तेज न रहे। क्योंकि तेज आंचमें घी अधिक जलता है और कचौड़ियाँ भी ऊपरसे तो जल हो जाती हैं, किन्तु भीतरसे खूब नहीं पकने पातीं। जब कचौड़ा लाल हा जाय तब पौनेसे छानकर उसे निकाल लेना चाहिये।

पराँवठे—यह कम घीसे भी बनता है और पूरियोंसे दूना घी भी चाट जाता है। आटेको दूधमें गूँथनेसे ये अच्छे बनते हैं। अथवा पानीसे सान हुए आटेकी बेलनसे बेलकर रोटी बना ले, बाद उस पर खूब घी लगाकर दोहरा करके फिर घी लगाकर उलट दे। इस प्रकार चार पतें हो जाते हैं। बाद बेलकर तवेपर थोड़ा घी छोड़कर उसे रख दे। चम्मचसे पराँवठेके ऊपर घा लगाते और सेंकते जाओ। जब दोनों आर खूब लाल हा जाय तब उतार लो। इसके सेंकनेमें थोड़ी देर लगती है। इसलिये जल्दी करनेसे कच्चा रह जाता है।

मालपूआ—आधा पाव सौंफको ढाई पाव पानीमें औटाकर छान लो, उस पानीको पाँच सेर घोली हुई चीनीमें मिलाकर फिर छान डालो। बाद आठ सेर मैदा और एक सेर दहीको इस माँठ पानीमें मिलाकर खूब माथो। पानीका अन्दाज ठीक रहें; ताक मैदा अधिक पतला न हो जाय। इसके बाद चौड़ी कड़ाहीमें घी डालकर आंच पर रख दो। जब घी पक जाय तब उसमें मले हुए आटेको लोटेमें भरकर उसी लोटेसे छोड़ा और फलाती जाओ। फिर उलट-पलटकर खूब पका डालो और पौने या दारुासे उसका घी निचोड़कर बाहर निकाल लो।

नानखताई—मैदा, घी और चीनी तीनोंको बराबर बराबर लेकर उसमें डालो। पानी बिल्कुल न छोड़ो। सेर पीछे तीन माशे समुद्रफेन भी उसमें छोड़ दो, इसकी गोली लोई बनाकर आधेपर काटकर दो टुकड़े कर दो। एक थालीमें कागज बिछाकर थोड़ी-थोड़ी दूरपर सब टुकड़ोंको रखते जाओ। फिर उसको दूसरी थालीसे ढँककर बिना धुएँके सुलगे हुए कोयलोंपर रख दो और उनके ऊपर भी कोयलोंकी अँगीठी रखो। जब सुख्य हो जाय तब निकाल लो और दूसरी थालीको आँचपर रखनेके लिए पहले हीसे तैयार रखो।

बेसनकी पकौड़ी—अच्छे और महीन बेसनमें नमक और मिर्च पीसकर मिला दे, थोड़ी अजवाइन भी डाल देना अच्छा है। बाद बेसनको पतला करके खूब मथ डालो। यह जितना अधिक मथा जाता है, उतनी ही अच्छी पकौड़ियाँ बनती हैं और फूलती भी हैं। पीछे कड़ाहामें घा डालकर उनमें पकौड़ियाँ पकावे। बेसनमें पुदीना और मेथी डाल देनेसे पकौड़ी और भी स्वादिष्ट हो जाती है।

मीठा भात—पावभर बड़िया चावल धोकर उसमें उतनाही घी और उतना हा चीनी तथा उतना ही दूध और उतना ही पानी डालकर एक साथ चूल्हेपर चढ़ा दो और धीमी आँचमें पकाओ।

केसरिया भात—पहले चावल धोकर थोड़ेसे घीमें भून डालो। बाद अदहन चढ़ाकर उसमें इत्र चावलको छोड़ दो। फिर सेर-भर चीनी छोड़ दो। फिर गरम मसालेका छौँका देकर थोड़ा जावित्री और खटाई भी छोड़ दो।

खीर—पहले दूधको लोहे या पीतलकी कड़ाहीमें सँदी आँचसे खूब झूटावे। जब दो सेर दूधका डेढ़ सेर, रह जाय, यानी चौथाई दूध जल जाय, तब उसमें (धोकर घीमें खुने हुए) आध-पाव चावल छोड़ दो, ऊपरसे कतरे हुए बादाम, निरते और धुली हुई किसमिस छोड़ दो। सेर पीछे पावभर साफ खीनी भी डालकर पका लो। यदि इच्छा हो तो घी भी छोड़ दो, नहीं तो कोई आवश्यकता नहीं। खीर ठण्डी हो जानेपर गुलाब या केवड़ेका जल डाल दो। गरम खीर अच्छी नहीं होती, इसलिये ठण्डी हो जानेपर खाना अच्छा है और तभी स्वादिष्ट होती है। इसी प्रकार चावलकी जगहपर मखाने डालनेसे मखानेकी खीर बन जाती है। वह फलहारी होती है और व्रतमें खाने योग्य है।

कढ़ी बनानेकी विधि—पहले मट्ठेमें बेसनको घोल लो और उसमें अन्दाजसे नमक मसाला भी पीसकर मिला दो। बाद कड़ाहीमें घी डालकर जीरा छोड़ दो। जब जीरा पक जाय और छौंकनेके लयक हो जाय, तब मट्ठेमें घोले हुए बेसनको उसमें छोड़ दो। फिर खूब पकाओ। कढ़ी जितनी ही पकायी जाती है, उतनी ही स्वादिष्ट होती है।

दही जमानेकी रीति—बिना पानीका दूध लेकर, झूटावे। आठवाँ हिस्सा; यानी दो सेरमें पावभर दूध जल जानेपर उतार ले। किन्तु औंटाते समय बराबर चलाती रहो, जिसमें मलाई न पड़ने पावे। जब दूध ठण्ढा हो चले; किन्तु बिल्कुल ठण्ढा न हो जाय, तब उसमें थोड़ेसे दहीका जामन डालकर मिट्टीके बरतनमें जमा दो। यदि गर्मीका दिन हो तो उसमें रुपया डालकर ठण्ढे स्थानमें, वर्षाका दिन हो तो हवादार जगहमें रख दो।

जामन मीठा दहीका देना चाहिये और उसमें पानी कम रहे । थोड़ेसे दहीको कपड़ेमें बाँधकर लटका दे, जब पानी चू जाय तब उसी सूखे दहीका जामन डाले । बिना पानीके दहीका जामन डालनेसे दही गाढ़ा जमता है । यदि दूध खूब औटाया हुआ हो । जामन भी अच्छा हो और कौरे मिट्टीके बरतनमें जमाया जाय तो वह दही कई दिनों तक खराब नहीं हो सकती ।

रबड़ी---दूधको लोहेकी कड़ाहीमें रखकर आगपर चढ़ावे । जब दूधके ऊपर मलाई पड़ने लगे तक पंखेसे दूधको हवा देती जाओ और महीन तथा चिकनी लकड़ीसे मलाई उठाकर दूधके ऊपर कड़ाहीके किनारेपर लगाती जाओ । इस प्रकार जब आठवाँ हिस्सा दूध कड़ाहीमें रह जाय तब उतारकर उस गर्म दूधमें ही इच्छाके मुताबिक चीनी, लौंग और बड़ी इलायची पीसकर डाल दो । बाद खूब चलाकर दूधको ठंढा कर लो और किनारोंपर जमी हुई मलाई को चाकू या खुरपीसे उतारकर उसी दूधमें मिला दो । बड़िया रबड़ी तैयार हो जायगी ।

पेड़ा---गाय, भैंसके दूधका खोवा होना चाहिए, कड़ाहीमें घी डालकर उसीमें खोवेको खूब भूनो । भूनते समय उसमें लौंग इलायची भी पीसकर डाल दो । बाद इच्छाके मुताबिक चीनी और पीसा हुआ कन्द डालकर पेड़े बना लो ।

चावलकी मीठी बरी---पहले चीनी डालकर दूधको खूब औटा कर गाढ़ा करके रख लो । बाद अच्छे चावलका भात बनाकर पत्थर की सिलपर पीस डालो और उसमें किसकिस समूची तथा इलायची बुककर मिला दो । फिर छोटी छोटी बरी बनाकर कचौड़ीकी तरह घीमें त्रिकालो और रखे हुए गाढ़े दूधमें छोड़ती

जाओ। सब निकाल चुकने के बाद पिस्ता और बादाम कतरकर छोड़ दो। दो घण्टेके बाद जब बरियाँ फूट जायँ तब खाओ।

अरबी—यह बहुत ही गरिष्ठ चीज है किन्तु अजवाइन इसे जल्द पचाती है। इसका पानी सुखा डालने से इसकी गरिष्ठता दूर हो जाती है यों तो यह कई प्रकारकी बनायी जाती है, पर यहाँ दो-एक खास तरीके ही लिखे जायँगे।

१—मोटी अरबीको छीलकर अजवाइनका छौंका देकर भूने। बाद मसाला डालकर जितनी अरबी हो उतना ही पानी डालकर पकावे। जब पक जाय तब उतार ले।

२—नयी अरबी पहले ही छील लो और पुरानीको उवालकर छीलें। बाद अजवाइन, जीरा और हींगका छौंकन देकर घोंमें भूनों और काली मिर्च, मसाला तथा नमक डालकर पका लो। ऊपरसे थोड़ा नीबूका रस मिठा दो।

पापड़—सेरभर मूँगके आटेमें छटाँक भर पापड़खार पीसकर डाले। (यदि यह न मिले तो सवा तोला सांझा डाल दे।) एक छटाँक नमक, गरम मसाला, काली मिर्च और जीरा डालकर उसन ले। बाद आखल में खूब कूटे। पाँछे छोटी चाई ताड़कर, तेलके हाथसे बेलन द्वारा बेलकर जरा धूपमें सुखाकर रख दे। फिर भाजनके समय आवश्यकतानुसार घोंमें भून ले या आगपर सेंककर रख दे।

आलू—एक सेर कच्चे आलूको उवालकर या यों ही छील डालो। बाद घोंमें पाँच रत्ती हींग और दस लौंगकी बघार देकर पीसी हुई आधी छटाँक धनियाँ, अठन्नीभर हल्दी और थोड़ी लाल मिर्च, इन सब चीजाँको उसमें भून लो। जब हल्दी पक जाय तब समझ लो कि सब चीजें पक गईं। फिर उसमें आलूको छोड़

दो। ऊपरसे काला जीरा तीन माशे, बड़ी इलायची तीन माशे काली मिर्च छः माशे, मुआफिक का पानी और छटाँकसे कुछ कम नमक डालकर पकाओ। गलनेपर उतार लो। यदि रसादार बनाना हो तो पानी और नमककी मात्रा बढ़ा दो। पकाते समय थोड़ा दही छोड़ दो तो और भी अच्छा है। कुछ लोग इसमें राई भी पीसकर डालते हैं, पर बहुतसे लोगोंको यह पसन्द नहीं है।

कद्दू—छिले हुए सेर भर कद्दूको टुकड़े-टुकड़े करके रख ले, दो तोले धनियाँ, हल्दी और मिर्चे पाँच-पाँच माशे पानीमें पीस लो। तीन छटाँक घीमें गरम मसाले और दो माशे जीरेकी बघार देकर पिसे हुए मसालेको उसमें भून डालो। फिर कद्दूका डाल दे। थोड़ा चलाकर ऊपरसे नमक और आधपाव पानी डाल कर दे। मन्दी आँचसे पकावे जब पानी जल जाय और कद्दू भी जक जाय तब ढाई तोला पुदीना कूटकर उसमें डाल दे और खूब चला कर उसे मिला दे, बाद उतार ले।

बैंगन—सेरभर बैंगनके एक-एक अंगुलके टुकड़े कर डालो। पावभर घीमें जीरेका बघार दे। बाद छः माशे हल्दी, दो तोला धनियाँ, दो तोला डाल मिर्चे—इन सबको पीसकर उसमें भूने और ऊपरसे सवापाव दही डाल दे। बाद बैंगन छोड़कर आधसेर पानी डाल दे। आधे घंटे तक पकावे। फिर तोलाभर कतरा हुआ हरा पुदीना और चार माशे पिसा गरम मसाला डालकर चला दे और नमक मिलाकर उतार ले।

भिंडी—दही इसकी जान है। भिंडीके दोनों सिरोंको काटकर चाकूसे फाँक करके कूटा हुआ मसाला भर दो। घीमें हींगका बघार देकर इन्हें थोड़ा भूनी पर हलके हाथसे चलाओ। पीछे थोड़ासा दही और पानी डालकर चला दो। ऊपरसे पानीका

कटोरा भरकर रख दो। जब भिड़ियाँ गल जायँ तब उतार लो।

दूसरी विधि—मुलायम भिंडी छेरभर लेकर पावभर घीमें भून डालो और निकालकर अलग रख लो। छः माशे हल्दी, दो तोले धनियाँ और लाल मिर्चको पानीमें पीसकर घीमें जोड़ेका बघार देकर इन्हें भून लो। बाद भिंडी, नमक और थोड़ा-सा पानी पिसा हुआ आधी छटाँक अमचुर और छः माशे मसाला डालकर पका डालो।

दूधकी तरकारी—भैंसके दूधको खूब आँटावे भलाई न पड़ने पावे। जब दूध खूब आँट जाय तब उसमें थोड़ी खट्टी दही डालकर जोश देता रह। इससे दूध फट जायगा। बाद फटे दूध को छानकर कपड़ेमें बाँधकर लटका दो। जब सब पानी टपक जाय तब उसको गोल्याकर चाकूसे काट-काटकर धीमी आँचसे घीमें तलो। फिर घीमें हल्दी, मिर्च, मसाला भूनकर इन तले हुए टुकड़ोंको भी इनमें भूनो और थोड़ेसे मेथीके पत्ते डाल दो। ऊपरसे नमक और पानी छोड़कर पकाओ, जब कुछ पानी जल जाय (सब पानी नहीं) तब उतार लो।

नमकका साग—साम्भर नमककी बड़ी-बड़ी डली लेकर थूहर (सेहुँड़) के दूधमें भिंगो दो। जब खूब भीग जाय तब दूधको पोंछकर घीमें बघार देकर उसमें सागकी भांति इन्हें मसाला डालकर छौंर दो। ऊपरसे नमक डालकर चला दो, फिर उतारकर रख दो। इसमें यदि ऊपरसे नमक न डालो तो और चीजोंकी भांति अढोना ही रह जायगा।

रायता—एक रायता मीठा बनता है और दूसरा नमकीन। मीठे रायतेमें बतासेका रायता भी बनता है। उसकी विधि यह

है कि बतासेको गरम घीमें डाल दो। किन्तु घी अधिक गरम न रहे, नहीं तो बतासे गल जायँगे। घी बिल्कुल ठण्डा भी न रहे, नहीं तो बतासेमें न घुस सकेगा। पहले ही घीको खूब खरा कर ले। बाद बतास कर नीचे रख दे। बस कुनकुने घीमें बतासे डालकर पीनेले छानकर निकाल ले। इससे पहले ही दहीको मथकर उसमें बीठा मिलाकर तैयार करे। उसीमें इन बतासोंको डाल दे बतासेका रायता बन गया। ये बतासे दहीमें भिगाने पर भी नहीं गलते।

नमकीन—इसमें भुने जीरेकी तथा धोंगारकी खास जरूरत पड़ती है। यह बहुत-सी चीजोंका बनता है। जैसे कद्दू, ककड़ी, बथुआ, आलू मूली आदि। जीरेको नमक मिर्चके साथ इसके लिए कभी न पीसे। अलग पीसकर रख ले। जिस बरतनमें रायता बनाना चाहो, उसे खूब साफ करके रख लो, फिर आगके अङ्गारे पर थोड़ी-सी राई या होंग रखकर ऊपरसे थोड़ा घी डाल दो और उसके ऊपर उस साफ बरतनको औंधा करके रख दो, ताकि सब धुआँ उसी बरतनमें रह जाय, बाहर न निकल सके। जब समझा कि अब हींग राई जल गयी होगी तब बरतनको उठाओ और बड़ी शीघ्रतासे छाल या पानीमें धुला हुआ दही उसमें डालकर ढँक दो। धुआँ बाहर न निकलने पावे। बाद जिस चीजका रायता बनाना हो, उसमें उसे छोड़ दो। ऊपरसे पिसा हुआ नमक, मिर्च, भूता तथा पिसा हुआ जीरा छोड़ दो। रायता पैयार हो जायगा। ककड़ीका रायता बनाना हो तो उसे छीलकर कद्दूकसमें महीन कसकर निचोड़ डालो और कच्चा ही उसमें डाल दो और यदि कद्दूका बहुत ही बढ़िया रायता बनाना हो तो कद्दूको छीलकर उसे कद्दूकसमें कस लो और उसे थोड़ा बफरा देकर निचोड़ डालो। दूधको खूब औंटाकर, उसमें दहीका जामन देकर इस कसे हुए

कद्दूको उसीमें डालकर रातभर रहने दो। वहीमें कद्दू भी जम जायगा। सवेरे दहीको चलाकर उसमें नमक-मिच और भुना हुआ जीरा डाल दो। बथुआ, आलू, बैंगन आदि को भी उबालकर ही रायतेमें डालना चाहिये।

नमक अचार, चटनी तथा मुरब्बोकी कुछ रीतियाँ बतलायी जायँगी। आमका अचार बनाना हमारी सब बहने जानती हैं, इसलिये उसके लिखनेकी कोई जरूरत नहीं। नीबूका अचार डालनेमें इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि नीबू अगहनव्या क्रांतिकका होना जरूरी है। क्योंकि इस समयके नीबूका अचार अधिक ठहरता है और साबन-भादीका कम।

अदरख—इसको छीलकर पतले और लम्बे कनरे करके नमक अजवाइन और नीबूका रस मिलाकर रख दो। आठ-दस दिनमें अदरखका अचार तैयार हो जायगा।

हड़का अचार—सेर भर बड़ी-बड़ी हड़ लेकर पत्थर या काठके बरतनमें नीबूके रसमें सात दिनतक भिगो रखे। हड़के ऊपर चार अंगुलतक नीबूका रस रहना चाहिये। आठवें दिन हड़को निकालकर तेज चाकूसे उनकी गुठलियाँ निकाल डाले, किन्तु वे टूटने न पावें। बाद यह मसाला महीन कूट-पीसकर भर दे और डोरोंसे लपेट-लपेटकर चीनी मिट्टी के बर्तन या अमृतबानमें रख दे और नीबूका रस, जो भिगोनेसे बचा हो, ऊपर डाल दे। यह हड़ पाचक है। सोंठ, कालीमिच, धनियाँ, सुहागा फुलाकर एक एक तोला, हींग छः माशे भुना हुआ जीरा आध पाव, काला जीरा और जवाखार छः छः तोले, चीत आठ तोले, पाँचो नमक चौदह

चौदह तोले, पुदीना एक छटाँक, दालचीनी एक छटाँक, पत्रज तीन तोले, बड़ी इलायचीके दाने एक छटाँक, जरइश्क दो तोले—इन चीजोंको नीबूके रसमें सानकर हड़में भरना चाहिए।

हरी मिर्चका अचार—बड़ी बड़ी हरी मिर्च लेकर चाकसे पेट चीर दे और खोलते हुए पानीमें डालकर थोड़ी देरके लिये ढँक दे। बाद निकालकर जरा सुखा ले और मसाला भरकर ढारेसे बाँधकर बोतलमें भर दे। ऊपरसे अर्कनाना भर दे और अन्दाज से नमक डाल दे दस-बारह दिनमें अचार पक जायगा।

आमका मुरब्बा—पाँच सेर गूदेदार आम लो। रेशा नहीं होना चाहिये। छिलका उतार डालो। कतरे काटकर गुठलियों को अलग कर दो। सब कतरों को धागेमें पिरोकर मिश्रीके रसमें उबालो। जब पानी किरस (निकल) जाय तब साढ़े सात सेर चीनीकी चासनीमें डुबो दो। ऊपरसे काली मिर्च तथा छोटी इलायची बुककर छोड़ दो। चासनी की पहिचान यह है कि जब तार उठने लगे तब समझ लो कि मुरब्बेके लायक चासनी हो गई।

आँवलेका मुरब्बा—चैतमें पके हुए बड़े-बड़े आँवले लो। किन्तु चोट खाया हुआ एक भी न रहे। उन्हें चार दिन तक पानीमें तर करो। बाद एक दिन छाछमें रखो। या पहले ही पानी और छाछ मिलाकर भिंगो दो फिर निकालकर धो डालो और लोहेके काँटेसे सब आवलोंको अच्छी तरहसे खुरचकर पानीमें पकाओ। पीछे चासनी करके आमकी भाँति आँवलोंको पानी से निकालकर उसमें डुबा दो, मुरब्बा तैयार हो जायगा।

चटनी—नमक, मिर्च, धनियाँ, जीरा, होंग और अमचूरको पानीमें पीस देनेसे चटनी तैयार हो जाती है।

मीठी चटनी—दो तोला सूखा अमचूर, नमक, मिर्च हरा-हरा पुदीना—इन सब चीजोंको सिरकेके रसमें पीस डालो। किन्तु नमक और मिर्चकी मात्रा कुछ अधिक रहे। बाद चार तोला किसमिस डालकर फिर उसे पाँच डालो ऊपरसे दो माशे इलायची और एक तोला गुल बजल डालकर मिला दो।

नौरतनकी चटनी—सेर भर आम छीलकर उसका गूदा उतार लो। गूदेको सेंधा और साम्हर नमक एक-एक छटाक, एक तोला धनियाँ, छः माशे लौंग, जायफल, जावित्री और दालचीनी एक-एक माशे, पुदीना डेढ़ तोला, अदरक आधा छटाक, बादामके बीज एक तोला, गिस्ता छः माशे, किसमिस आध पाव (घीमें भूनकर) छुहाड़ा आधा पाव—इन सब चीजोंको एक साथ पीस डालो। ऊपरसे आधासेर चीनीकी चासनी मिलाकर अमृतबानमें रख दो।

जीमीकन्दकी चटनी—इसे सूरन भी कहते हैं। कच्चा जिमीकन्द लेकर उसके छिड़के उतार लो। बाद उसके छोटे-छाटे टुकड़े करके खिलुवे चनेका आटा, नमक मिर्च और मसालोंके साथ पीस डालो। इस जिमीकन्दमें खजली न रह जायगी।

आमकी चटनी—सेरभर आमको छीलकर उसके गूदे उतार लो और इन मसालोंके साथ महीन पीस डालो—साम्भर और सेंधा नमक एक-एक छटाक, अदरक दो माशे, लौंग एक तोला, लाल मिर्च एक तोला, काली मिर्च एक तोला, धनियाँ तीन-तीन माशे, जायफल, जावित्री और दालचीनी, एक तोला सूखा पुदीना, छटाक भर नीबूका रस।

तीसरा अध्याय

सीना पिरोना

मैं पहले कह आयी हूँ कि स्त्रियोंके लिये सीने-पिरोनेका काम जानना बहुत जरूरी है। इससे एक तो सिंढाई के पैसे बचते हैं, दूसरे बेकार समय कटता है। इसलिये सब स्त्रियोंको चाहिये कि वे अपनी लड़कियोंको सीने-पिरोनेकी भी शिक्षा दें। पहले कपड़ेका काटना उन्हें सिखलावें। इसका सहज तरीका यह है कि खुद कपड़ा काटकर बच्चियोंको दिखलाना चाहिये। जब दस-पाँच बार देख लेनेपर उनके ध्यानमें आ जाय तब कागज या पुराने कपड़ेको काटकर दे देना चाहिये और उसी के मुताबिक उनसे कटवाना चाहिये। धीरे-धीरे उन्हें कपड़ा व्योतना आ जायगा।

उसके बाद सीनेका काम सिखलाना चाहिये। पहले खुद सीकर उन्हें दिखलाना चाहिये। फिर अपनीकी हुई सिंढाईको सधेड़कर लड़कियोंसे सिलवाना चाहिये। ऐसा करनेसे वे डोरेके निशानों पर सी लेंगी। जब कुछ हाथ बैठ जाय तब पुराने कपड़ों-पर सिलवाना चाहिये, किन्तु पहले सीधा-साधा काम ही उन्हें देना चाहिये; ताकि उनकी समझमें आवे। जैसे—थैली, टोपी

आदि । जब सीना आ जाय तब तुर्पना बतलाना चाहिये । जब अच्छी तरह हाथ सध जाय तब नये कपड़े सीनेके लिये देना उचित है । पहले दुपट्टे, रजार्ह, दोहर, चादर आदि आसान काम ही देना चाहिये । पहिले सीनेका काम ही सिखलाना हीक है । जब यह आ जाय तब पिरोनेका काम बतलाना अच्छा है । सीनेका काम है—अङ्गरखा, कुर्ता, जम्पर, पाजामा, चोली, बटुआ, सुजनी आदि और पिरोनेका काम है—मोजे, इस्ताने बुनाना, फोता, बेल, कमरबन्द आदि ।

सीनेके लिये इतनी चीजोंकी जरूरत पड़ती है—सूई, धागा, कैंची, अँगुलीमें पहननेके लिये अंगुस्ताना और रज । सूईको दाहिने हाथके अँगुठे और उसके बादकी दोनों अँगुलियोंसे पकड़े । अनामिकामें अँगुस्ताना पहनो । यदि सूई कपड़ेसे बाहर निकले तो अंगुस्तानासे सूईको आगेकी ओर ठेल दो । इसके बिन सूई हाथमें धँस जाती है । यह अंगुस्ताना लोहे, या पातल और ताँबेका होता है । इसका आकार टोपीका-सा होता है । अँगुलीके अगले भागमें पहना जाता है । इसके अलावा एक बैठकी मशीन रहे तो और भी अच्छा । इस मशीनसे बैठकर सीया जाता है । एक हाथसे घुमानेका काम लिया जाता है और दूसरेसे कपड़ा संभालने तथा सरकानेका । इससे सिलाई भी जल्द होती है और काम भी महीन होता है । लिखकर सीने-पिरोनेकी शिक्षा नहीं दी जा सकती, इसलिये अब इसपर अधिक न लिखूंगी । यह काम तो सामने बतलानेसे ही अच्छी तरह आ सकता है ।

चरवाँ

पहले हमारे देशमें घर-घर चरखा चलता था, घर-घर सूत तैयार होता था और कपड़ा खरीदनेमें एक पैसा भी खर्च नहीं

होता था। यह वचन स्त्रियोंके द्वारा ही होती थी; किन्तु दुःखकी बात है कि समयके फेरसे हमलोग अपने इस गुणसे हाथ धो बैठीं। दूसरेकी मुँदताज बन गयीं। यदि बिलायतवाले किसो कारणसे कपड़ा न भेंजे तो हमलोग लज्जा-निवारण भी नहीं कर सकतीं। क्या यह लज्जाकी बात नहीं है ?

दुर्घकी बात है कि महात्मा गांधीने उसी खोई हुई वस्तुको फिर देशके सामने रख दिया। अब हमारा धर्म है कि हम अपने हाथों अपनी लज्जाका निवारण करें, किसीके भरोसे न रहें। बिलायती कपड़ा पहननेमें एक तो रुपयेकी बर्बादी होती है, दूसरे पाप भी है। हर साल साठ-सत्तर करोड़का कपड़ा हमारे देशमें आता है। यदि देशकी इतनी बड़ी रकम देशमें ही रह जाय तो कितना बड़ा उपकार हो। इसको दूरतक सोचना चाहिए। यह नहीं सोचना चाहिये कि कपड़े में यदि सौ-पचास रुपये खर्च हो जाते हैं तो इससे क्या हो सकता है ? नौकामें यदि छोटी-सी सूबाख हो और बूँद-वूँद करके पानी भीतर आता रहे तो यह सोचना भूल है कि इन बूँदोंसे क्या होगा ! क्योंकि ऐसा सोचनेसे कुछ ही देरमें नौकाके भीतर इतना पानी जमा हो जायगा कि वह सबको लेकर अवश्य डूब जायगी। यही हाल कपड़ेके लिए बाहर जानेवाले रुपयेका है। यदि आपको सौ-पचास रुपयोंकी परवाह न हो तो आप अपने देशकी गरीब बहनोंकी सहायतामें उसे खर्च करें, दूसरे देशवालोंको क्यों देते हैं ? क्यों बिलायती कपड़ा पहनकर पापका टोकरा सिरपर लादती हैं ? आप सोचती होंगी कि इसमें पाप क्या है ? किन्तु प्यारी बहनों ! यह समझना भूल है। बिलायती कपड़ा पहननेमें बहुत बड़ा पाप है। सुनो मैं बतलाती हूँ। हम लोग हिन्दू-स्त्री हैं। गो-ब्राह्मणकी सेवा करना हमारा

परम धर्म है। अंगरेज लोग गऊका मांस खाते हैं। वे लोग तरह-तरह की चीजें बनाकर हमारे हाथ बेचते हैं और काफी नफा चठाते हैं। यदि हमलोग उनके हाथकी बनी हुई चीज न खरीदें तो उन्हें नफा न हो तो वे महँगा गोमांस कैसे खरीदें और उसे कैसे खायँ ? ऐसी दशमें तो उन्हें मुट्टी भर अन्नके लाले पड़े रहेंगे, मांसके लिये पैसे कहाँ पावेंगे ? क्योंकि पैसोंसे ही तो तरह-तरहके अनर्थ किये जा सकते हैं। यदि पैसा ही न रह तो अनर्थ अपने-आप ही कम हो जाय। इससे आप सोच सकती हैं कि हम लोगोंकी मूर्खताके कारण ही गायें काटी जा रही हैं, धी दूध महँगा हो रहा है, शुद्ध धी दुर्लभ हो गया, हमारे बच्चे कमजोर होने लगे और तरह-तरहके रोगोंसे हमारा शरीर जकड़ गया। यदि शुद्ध चीजें खानेको मिलती तो आज हमारी यह दशा क्यों होती ? इसलिए स्त्रियोंका धर्म है कि वे अंगरेजोंको पैसे देकर उनसे गोहत्या न करावें और चाजों की बात जाने दीजिये, केवल विदेशी कपड़ेके लिए प्रतिज्ञा कर लेनेसे हमारे देशका बहुत सुधार हो सकता है। भला कभी आपके दिलमें विलायती मिलोंका भी चित्र खींच आया है ? वहाँपर अंगरेज लोग कपड़ेके कारखानोंमें काम करते जाते होंगे और उन्हीं हाथोंसे गोमांस खाते जाते होंगे। वही हाथ कपड़ेमें भी लगता होगा। वही गौआँके खूनसे सना हुआ कपड़ा हमें पहननेको मिलता है। शोक-शोक !! इस लिए प्यारी बहनों ! मेरी बात मानकर आज ही प्रतिज्ञा कर लो कि विलायती बख न पहनेंगी और न घरके लोगोंको पहनने देंगी, अपने हाथसे चरखा चलाकर सूत तैयार करेंगी। ऐसी प्रतिज्ञा करके काम करनेसे सहजमें ही हमारा पापसे छुटकारा हो जायगा, गोहत्याका पाप न लगेगा। क्योंकि वह आदमी भी पापी ही है जो कसाईको पैसे देकर हत्या कराता है।

जरा सोचो तो सही। महात्मा गान्धीने हमारे-तुम्हारे उपकार के लिए अपना जीवन उत्सर्ग कर दिया। ऐसे महान त्यागी पुरुषकी आज्ञा न माननेसे हमें नरकमें भो रहने की जगह न मिलेगी। लोकमान्य तिलक और महात्मा गान्धीको क्या तुम मनुष्य समझती हो? ये लोग देवता हैं। जो आदमी देशकी रक्षाके लिये अनेक प्रकारके दुःख भाग रहा है, जिसने अपने शरीरसे उत्पन्न बाल-बच्चोंकी ओर ध्यान तक नहीं दिया, जो देश को समझानेमें दीवाना हो गया, उसकी बातको जो आदमी न मानेगा, उसपर ईश्वर का कोप होगा। हाय! वे हमारे उपकार के लिए कष्ट सहें और हम उनकी बात तक न सुनें, यह कितनी लज्जाकी बात है। संसारके इतिहासमें हमें कौन-सा स्थान दिया जायगा, समझमें नहीं आता। प्यारी बहनों! याद रखा कि यदि हम चरखेको अपने हाथका सुदर्शन नहीं बनावेंगी तो भविष्यमें इतिहास पढ़नेवाले हमारे नाम पर थूकेंगे।

इसलिए चरखा चलाना हम लोगों का धर्म है। घर-गृहस्थी के कामोंसे फुरसत मिलने पर तो इसे चलाना ही चाहिए, साथ ही, अन्य कामोंकी तरह इसके लिये भी घण्टे-आध-घण्टेका समय निश्चत कर लेना चाहिये। चाहे किसी कामका ंकतना ही हर्ज हो, उस समय सूत अवश्य ही काटा जाय। इस प्रकार यदि घर घरमें प्रत्येक स्त्री चरखेसे सूत तैयार करने लग जाय तो देशका उद्धार थोड़े ही दिनोंमें हो सकता है। इसके लिए यह भी समझने की जरूरत नहीं है कि हमें तो चरखा चलाना नहीं आता। क्योंकि चरखा चलाना बहुत आसान काम है। दस-पन्द्रह दिनके अभ्यास से ही आ जाता है।

महात्मा गान्धी मर्दोंको समझाकर थक गये; पर उनकी

पत्थरका दिल न पिघल सका। अब स्त्रियोंको दिखला देना चाहिए कि स्त्रियोंका दिल कितना कोमल होता है और वे किस प्रकार जल्द काम पर तैयार हो जाती हैं। एक बार महात्माजी की बातों पर तो ध्यान दो। उन्होंने पटनेमें व्याख्यान देते हुए कहा था--“यदि तुम्हारी माँ मोटी रोटी पकावे और तुम्हारे एक विधर्मी पड़ोसीके घरमें बढ़िया और महीन रोटी पके, तो क्या तुम्हें अपने घरकी मोटी रोटीके बदले पड़ोसीके घरकी महीन रोटी स्वीकार होगी। यदि नहीं, तो विदेशके महीन कपड़ोंके फेरमें पड़ना नादानी है। यदि कपड़ा महीन है तो हमारा है और मोटा है, तब भी हमारा है--हमारे देश का वना है।” किन्तु अब तो यह भी नहीं रही। चरखेने तो बारीकीमें भी विलायतके मिलोंके कान काट लिये। क्या तुम्हें यह नहीं मालूम कि जब इन मिलोंका जन्म भी नहीं हुआ था तब हमारे देशमें हाथके सूतसे ही इतने महीन कपड़े तैयार होते थे, जिनकी चर्चा सुनकर आज भी ससार आश्चर्यके साथ दातोंतले अँगुली दबाता है। आज कहीं-कहीं हाथके सूतसे ऐसे कपड़े तैयार होने लग गये हैं कि मिलवाले इतनी उन्नति करनेपर भी अबतक वैसा कपड़ा तैयार नहीं कर सके। इसलिए थोड़े दिनोंके लिए महीन कपड़े पहनने की आशा छोड़कर हमें इस पुण्य कार्य में तैयार हो जाना चाहिये। फिर तो कुछ ही दिनोंके बाद अभ्यास हो जाने पर हमारे ही हाथोंसे इतना बारीक सूत तैयार होने लगेगा कि महीन वस्त्रके लिये भी झीखना नहीं पड़ेगा।

जो बहिनें अच्छी हालतमें हों, उन्हें भी इस काम में हाथ लगा देना चाहिये। उनको चाहिये कि वे मुहल्ले या गाँवकी गरीब

तथा विधवा स्त्रियोंको चरखा दें और उनसे सूत तैयार करावें । ऐसा करने से गरीब घरोंको अन्न वस्त्र मिलने लगेगा और तुम्हें भी नुकसान नहीं सहना पड़ेगा ।

शिल्प-विद्या तथा कपड़ा रँगना

आजकल शिल्प-विद्यासे संग-तराशिका मतलब निकाला जाता है पर वास्तव में यह बात नहीं है । इस देशमें चौदह विद्यायें और चौंसठ कलायें प्रसिद्ध थीं । चौदह विद्याओंमें चतुरता की बातें हैं और चौंसठ कलाओंमें हाथसे सम्बन्ध रखनेवाली चीजें हैं । चौदह विद्यायें ये हैं—ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद, ये चार वेद हैं । शिक्षा, कल्प, व्याकरण और निरुक्त—ये चार उपवेद तथा छन्द, ज्योतिष, मीमांसा, न्याय, धर्मशास्त्र और पुराण या पिछले चारके स्थानपर आयुर्वेद, धनुर्वेद, गान्धर्व और स्थापत्य (शिल्प) ये छः वेदांग । बस, यही चौदह विद्यायें हैं ।

रहीं चौंसठ कलायें, जिन्हें क्षेमेन्द्र कविने इस प्रकार गिनाकर उन्हें स्त्रियोंके लिये उपयोगी माना है । १ गाना, २ वाद्य (बाजा-बजाना), ३ नाचना, ४ नाटक, ५ चित्रकारी, ६ बेंदी आदि लगाना, ७ तंडूलकुसुमावलि बिकार, अर्थात् सुन्दर चावलसे घर में बेल-बूटे बनाना, ८ फूलों की सेज सजाना, ९ दशम-वसनांग-राग; यानी दाँत और ऋषड़े रँगने की रीति जानना, १० गर्मियों ठंडकके लिये मरकत-माटी आदिसे आंगन पूरना, ११ जलतरंग आदि बजाना, १२ जलमें तैरना; १३ चित्राश्रवण; अर्थात् मोतरी

रुची को बिना कहे केवल भावोंसे जाहिर करना, १४ माला और हार बनाना, १५ बेणी तथा फूलोंका गुच्छा बनाना, केश सँवारना आदि, १६ नेपथ्ययोग (वेष-बदलना) १७ कर्ण-पत्र भंग (कानों में पहननेकी वस्तुयें तैयार करना) १८ अंगोंमें सुगन्धित पदार्थोंके लगाने की विधि, १९ भूषण पहनने की विधि जानना (अर्थात् कौन-सी चीज कहाँ पहनी जाती है), २० इन्द्रजाल (कौतुक दिखाना), २१ अपनेको सुन्दरी बनानेकी रीति जानना, २२ हस्त-लाघव (फुर्ती और सफाईसे सब काम करना), २३ शक-तरकारी बनाना, २४ चटनी आदि बनाना, २५ सीना पिरोना, २६ सूत्रकीड़ा, २७ प्रहेलिका (पहेली या गूढ़ अर्थ पूँछना और जानना), २८ प्रतिमाला (जल्द उत्तर देना), २९ बोलनेमें चातुरी, ३० पुस्तक बाचना, ३१ किस्से-कहानी जानना, ३२ समस्या पूर्ति (काव्य करनेकी रीति जानना), ३३ कुर्सी आदि बुनना, ३४ समयपर युक्ति सोचना, ३५ घर सजाना, ३६ चीजोंकी हिफाजत और रक्षा, ३७ चाँदी आदिकी पहिचान, ३८ सब धातुओंका गुण जानना, ३९ मणिराग ज्ञान, ४० आकार ज्ञान; अर्थात् नगोंके रखने और पहचाननेकी जानकारी, जैसे सच्चे हीरेकी पहचान यह है कि कागजमें छेद करके चश्मेकी तरह हीरेको आँखों पर लगाकर उस छेदको देखे, यदि एक ही दिखाई दे तब तो हीरा असली, नहीं तो नकली। अथवा हीरेके नीचे अँगुली रख कर देखे, यदि अँगुलीकी रेखायें ऊपरमें दिखाई पड़ें तब तो नकली, और यदि न दिखाई दे तो असली। ४१ वृक्षायुर्वेद (यानी पौधोंके बोलनेका समय और उपजानेकी रीति जानना), ४२ भेंड़ा, मुर्गा, तीतर आदिके युद्धकी बातें जानना, ४३ तोता मैना पालकर पढ़ाना, ४४ वस्त्राहन, ४५ केशमार्जन (पतिका शरीर मर्दन करना बाल काला करना), थोड़े शब्दोंमें भाव

जाहिर करना, ४७ दूसरे देशोंकी भाषयें जानना, ४८ देशके भिन्न-भिन्न प्रांतोंकी भाषाओंका ज्ञान, ४९ पुत्रके निमित्त पतिको अधीन करना, ५० धारणा-शक्तिको बढ़ाना, ५१ यन्त्रोंकी बातें जानना, ५२ दूसरेके स्वरमें स्वर मिलाकर गानेकी रीति, ५३ मानस काव्य, ५४ कोष-सूक्त-ज्ञान, ५५ क्रिया विकल्प, ५६ यह जानना कि कैसे-कैसे छलोंसे लोग दूसरेको छलते हैं, ५७ वस्तु गोपन, ५८ चौसर, जुआ आदिका दाँव-पैच जानना, ५९ दूसरेको वश करना, ६० बच्चीको खुश करने और शिक्षा देनेकी रीति जानना, ६१ विनय करना, ६२ विनय करनेकी विधि, ६३ कसरत-व्यायाम और ६४ विद्या-ज्ञान ।

इनमें अधिकांश बातोंका ज्ञान होना जरूरी है । सबका वर्णन करना कठिन है । किन्तु कुछ बातें यहाँ अवश्य बतला दी जावेंगी, सबसे पहले रँगईका काम बतलाना उचित है, क्योंकि घरमें इसकी बड़ी जरूरत पड़ती है । मुख्य रंग चार हैं—काला, पीला, लाल और आसमानी । इन्हीं चार रंगोंसे सैकड़ों तरहके रंग बनते हैं । अब कौन-सा रंग किस तरह तैयार होता है; यह देखा:—

पीला रंग—हल्दी, हरसिंगारकी डंठी, केसर, टेसूके फूड और पीली मिट्टी के मेलसे तैयार होता है ।

लाल रंग—पतंग, कुसुम, आल, शिंगरफ, लाख, गेरू, मेहँदी, मँजीठ, कत्था, महावर आदिसे तैयार होता है ।

काला रंग—माँजू, कसीस और लोहेसे तैयार होता है ।

नीला रंग—लीड, लाजवर्दीकी पुड़िया आदिसे तैयार होता है ।

चूना और सजीसे रंग बढ़ानेका काम लिया जाता है । अम-

चूर, खट्टा नीबू, फिटकिरी, सुहागा आदिसे रंगको गहरा किया जाता है। यदि किसी कपड़े का रंग काटना हो तो किसी धातुके बरतनमें पानी डालकर कपड़ेको खौलावे। पानी कपड़ेके ऊपर रहे। ऊपरसे थोड़ी-सी पिसी फिटकिरी छोड़ दे। जब रंग फटकर पानीमें आ जायगा। किन्तु इस तरहसे केवल कच्चा रंग ही कटता है, पक्का नहीं। कच्चे रंगके कपड़े को हमेशा छायामें सुखाना चाहिये।

यदि कलप देना हो तो चावल पीसकर या गोहूँके मैदेको सोलहगुने पानीमें धोलकर गसदार कपड़ेसे छान लो। फीके आगपर खूब पकाओ पर बहुत गाढ़ा न होने पावे।

सब्ज—पहले कपड़ेको पक्के लीलके पानीमें डुबो दे, फिर हल्दीके गरम जलमें थोड़ी देरतक कपड़ेको पड़ा रहने दे, बादमें साफ पानीसे धो डाले और फिर फिटकिरीके पानीमें डुबोकर सुखा दे। कलप देना हां तो उसे भी इसी पानीमें डाल दे।

काही—डेढ़पाव झरवेरकी जड़को सचासेर पानीमें रातको भिगो दे, सबेरे औटाकर छान ले। इसमें थोड़ा सा कसीस पीसकर मिला दे। फिर कपड़ा रंगमें डाले। जितना कसीस दिया जायगा उतना ही गहरा रंग होगा।

पीला—हल्दी पीसकर उसमें थोड़ी-सी सब्जी मिला दो। पीछे कपड़ेको रंग डालो। बाद पानी डाल डालकर कई बार कपड़ेको मल मलकर धो दो। जब हल्दीकी गन्ध जाती रहे, तब फिटकिरीके पानीमें डुबोकर सुखा दो।

केसरिया—अनारके छिलके और नरसिंगारके डंठलको औटाकर छान लो। फिर मजीठको पानीमें औटाकर रंग निकाल लो।

इसे भी छान लो । कपड़ेको पहले फिटकिरीके पानीमें डुबाओ, बाद दोनों रंगके पानीको एकमें मिलाकर कपड़ेको रंगो ।

शर्वती—तीन हिस्सा हरसिंगारके फूलोंका रंग, एक भाग कुसुमका रंग मिलाकर रंग लो ।

गुलाबी—कुसुमकी थोड़ी-सी गोंदक पानीमें मिलाकर रंग लो ।

लाल—गुलाबीसे पँचगुनी कुसुमकी गोंद देकर रंगो, बाद खटाईके पानीमें डुबाकर सुखा डालो ।

पिस्तई—कपड़ेको पक्के लीलके पानीमें बहुत हल्का रंगो । फिर हल्दीके पानीमें एक बार डुबाकर साफ पानीमें धो डालो । बाद कपड़ेको दहीके टपकाये हुए पानीमें थोड़ी देर तक तर रहने दो । जब हल्दीकी गन्ध मिट जाय तब खटाईके पानीमें धो डालो । कलप देना हो तो कलपको भी खटाईके पानीमें मिला दो ।

उन्नाबी—पहले कपड़ेको हरेके पानीमें रंग डालो । बाद दो तोला कटके पानीमें रंगो । छटाँकभर पतंगके औँटाये हुए पानीमें डुबाकर, दो तोला फिटकिरीके पानीमें डुबा दो और सुखा लो ।

सूचना—एक सेर लोहेके चूर्णको साढ़ेसात सेर पानीमें डालकर मिट्टीके बरतनमें रख दो । पन्द्रह दिनमें पानी काला हो जायगा । बस, यही कट कहलाता है ।

दुरंगा—सीह, मूँगेकी जड़ तथा सफेद गोंद—इनको बारीक पीसकर गुड़ और पानीके साथ खूब औँटावे । बाद खूब खरल करे । मलमल लेकर उसके एक ओर रंगका लेप करे । जब सूख जाय तब पहले पक्के रंगमें कपड़ेको डुबा दे । फिर सुखा ले और

कच्चे रंगमें डुबावे । जैसे लीलका रंग पक्का है, इसलिए पहले लीलमें और पीछे कसूममें, क्योंकि कसूमका रंग कच्चा है । उससे एक ओर अबी रंग और दूसरी ओर जाफरानी रंग हो जायगा । पहले लीलमें रंगकर सुखानेके बाद हल्दीमें रंगे इससे कपड़ेकी एक ओर पीला और दूसरी ओर हरा रंग पड़ेगा ।

धब्बा छुड़ानेकी रीति

खून—नमकके पानीमें धां डालनेसे खूनका दाग छूट जाता है ।

स्याही—पुगाने सिरकेको पानीमें गरम करके उसी पानीसे कपड़ा धो दो तो स्याहीका धब्बा मिट जायगा ।

लीला—ताजी दूबको पानीमें गरम करके धोनेसे लीलाका दाग छूट जायगा ।

मेंहदी या फलोंका दाग—ऋबूतरकी बीट पानीमें औटाकर धोनेसे छूट जाता है ।

ऊँटकी मैगनको पीसकर पानीमें घोडो, बाद इसीमें चौबीस घण्टे तक कपड़ेको पड़ा रहने दो । दूसरे दिन धो डालो । फिर हींग और साबुनके पानीसे साफ कर दो इससे सब तरहका दाग मिट जाता ।

चौथा अध्याय

गर्भाधान

गर्भाधान ही मनुष्यके जीवनकी खास जड़ है। आज इसका ज्ञान क्या पुरुष, क्या स्त्री, किसीको नहीं रह गया है, इससे मनके अनुसार बच्चे पैदा नहीं हो रहे हैं। पहले यहांके लोगोंके यह बात मालूम थी कि मैथुन केवल सन्तानोत्पत्तिके लिए है; किंतु अब लोगोंने उसे इन्द्रिय-सुखकी वस्तु बना डाली है। यही कारण है कि बहुतोंको तो सन्तान ही उत्पन्न नहीं होती और बहुतोंको नालायक बच्चे पैदा होते हैं तथा बहुतोंको रोगी एवं अल्पायु बालक उत्पन्न होते हैं। पुराने जमानेमें ब्रह्मचर्यका पालन करनेके बाद स्त्री-पुरुष गृहस्थाश्रममें प्रवेश करते थे, शास्त्रोंका रहस्य जानते थे एवं युवावस्थामें विवाह करते थे, सोलह वर्षकी स्त्री और पचीस वर्षके पुरुषोंका विवाह होता था। किन्तु आज-कल तो जो कुछ हो रहा है, वह भाँखोंके सामने है, लिखनेकी जरूरत नहीं। इसीसे तुम्हारे देशकी हीनदशा हो रही है।

इसलिए गर्भाधानके सम्बन्धमें जानने योग्य खास-खास बातोंका लिखना जरूरी है। बहुधा स्त्रियाँ अपनी मूर्खताके कारण गुप्त रोगोंका जानती ही नहीं। जब वह रोग जड़ पकड़ लेता है तब वे जान पाती हैं। कितनी ही स्त्रियाँ लज्जाके कारण अपनी

गुप्त रोगोंका हाल किसीसे नहीं कहती। अपनेसे अपना जीवन चौपट कर डालती हैं। किन्तु ये दोनों ही बातें बुरी हैं। तन्दुरुस्ती ठीक रहनेपर स्त्रीको एक महीनेपर मासिकधर्म हुआ करता है। इसका दूसरा नाम है रजस्वला होना। किसी किसी स्त्रीको कभी-कभी महीनेसे दो-एक दिन पहले या पीछे भी रजोदर्शन हो जाता है; किन्तु इससे कोई हानि नहीं। यदि इससे अधिक समय टलकर रजोदर्शन हो तो समझ लेना चाहिए कि तन्दुरुस्ती में फर्क है। इसके सिवा शुद्ध रजकी पहचान यह है कि उसका दाग धोनेसे मिट जाता है और वह पतला होता है। विकारयुक्त रजका दाग नहीं मिटता। इसकी दवा करनेमें देर करनेसे बड़ी हानि होती है। रजस्वला होने पर स्त्रियोंको बहुत शान्त और प्रसन्न रहना चाहिये। क्योंकि यह समय उनके विश्राम करनेका है और इसी समय गर्भकी तैयारी करनी पड़ती है। जो स्त्री इस समय क्रोध करती है, अच्छे व्यवहारसे नहीं रहती और अशुद्ध रहने पर गर्भ धारण कर लेती है, उसका बच्चा क्रोधी और बुरे आचरणका हो जाता है। इसलिये इस समय बड़ी सावधानी रखनी चाहिए।

गर्भ धारण करनेके लिए रजोदर्शनके दिनसे तीसरी या चौथी रात्रिके बादके दिन अच्छे हैं। क्योंकि कोई स्त्री तो तीन दिन और कोई चार दिन तक अशुद्ध रहती है। जब रक्त निकलना बन्द हो जाय तब स्नान करके प्रसन्न चित्तसे स्वामीका दर्शन कर लेना चाहिये। यदि पुत्रकी कामना हो तो ४-६-८-१०-१२-१४-१६वीं रात्रिमें गर्भ धारण करे और यदि कन्याकी लालसा हो तो ५-७-९-१३-१५ वीं रात्रिको गर्भ धारण करना चाहिये। तेरहवीं रातको शास्त्रों ने काट दिया है। इसलिए उस दिन किसी को भी गर्भ धारण नहीं करना चाहिए। यदि गर्भ न रहे तो

समझना चाहिए कि स्त्री या पुरुषमें कोई-न-कोई विकार है। फिर उसकी किसी अच्छे और निर्लोभी वैद्यसे चिकित्सा करानी चाहिये। गर्भाधान हो जानेके बाद स्त्रियोंको सदा प्रसन्न चित्त रहकर अच्छी-अच्छी बातें करनी चाहिये क्योंकि माताके गर्भमें बालक पर जितना भला-बुरा असर पड़ता है, उतना और किसी समय नहीं पड़ता। इसीसे माताओंको इसको पूरा जानकारी रखनी चाहिये और गर्भधारण करनेकी तथा उसकी रक्षा करनेकी चेष्टा करनी चाहिये।

गर्भ-रक्षा

गर्भकी रक्षा करनेके लिये गर्भिणीको हर समय सावधान रहना चाहिये। किसी तरहका कुपथ्य करनेसे अथवा उल्टा-सीधा काम करनेसे गर्व नष्ट होनेका भय रहता है। गर्भिणीको दौड़कर नहीं चलना चाहिये। सीढ़ीपर तेजीसे चढ़ना-उतरना नहीं चाहिये। यदि कोई प्रिय प्राणी मर जाय तो शोक नहीं करना चाहिये। कोई डरावनी बात न कहे, न सुने और न सोचे। जुलाब न ले और न वमन ही करे। क्योंकि ये सारी बातें गर्भको नष्ट करनेवाली हैं। गर्भिणीको चाहिये कि वह कभी क्रोध न करे, बुरी वस्तुको न देखे। ग्रहण लगनेसे दो-तीन घण्टा पहले ही किसी कोठरीमें जा बैठे, क्योंकि ग्रहणको छाया पड़नेसे गर्भस्थ बालकका अंग-भंग हो जाता है, बहुत न सोवे, अधिक जागरण न करे, गरम या तीक्ष्ण वस्तु न खाय, उपवास न करे, पुरुषका समागम न करे, मल मूत्रके देगको कभी न रोके, जोरसे न बोले, अधिक मेहनत न करे, आदि। इनसे हानि पहुंचती है।

गभिणी स्त्रीको चाहिये किं वह अच्छे-बच्छे कास करे, शरीरको सदा शुद्ध रखे, हल्का भोजन करे, अपनी इच्छाको कभी न रोके; यानी जिस चीजके खानेकी इच्छा हो उसे जहर खाय। यदि कोई हानिकारक चीज खानेकी इच्छा हो तब भी उसे खाना चाहिये; किन्तु बहुत थोड़ा, जिसमें इच्छा भी मिट जाय और किसी तरहकी हानि भी न पहुँचे। वह सदा प्रसन्न रहे, पति और परमेश्वरका ध्यान करे, भगवान् श्रीरामचन्द्र, श्रीकृष्ण आदिके अवतारोंकी कथा सुने।

यदि किसी कारणवश गभं नष्ट होनेके लक्षण दिखायी पड़े तो तुरन्त उसके रोकनेका यत्न करना चाहिये। क्योंकि एक बार जिस स्त्रीका गभं नष्ट हो जाता है। उसका स्वास्थ्य बिगड़ जाता है।

गभनाशके लक्षण और यत्न

अचानक शरीर शिथिल पड़ जाय, व्याकुलता बढ़ जाय, जी डबने लगे, खड़े होनेसे शिरमें चक्कर आने लगे, कलेजे और दोनों जाँघोंमें रह-रहकर वेदना हो, पेशाबके रास्ते तरबूजका-सा पानी झरने लगे तो समझों कि गर्भ नष्ट होनेवाला है। यदि कमर, जंघा या गुदामें अधिक पीड़ा हो, शूल हो, रुधिर बाहर आने लगे तो समझ लो कि गर्भाशयसे गर्भ अलग हो गया है।

यदि नष्टताके लक्षण दिखलायी पड़े तो प्रारम्भमें ही नीचे लिखे यत्नोंसे गर्भकी रक्षा करनेमें देर नहीं करनी चाहिये।

१—पावभर पदमाखको दो सेर जलमें २४ घण्टे भिंगोनेके बाद उसे पकावे। जब आवसेर रह जायतब पावभर घीमें पकावे

और जब पानी जल जाय, केवल घी शेष रह जाय, तब उसे उतार ले। फिर उसे एक तोला घीको बराबरकी मिश्री मिलाकर नित्य सबेरे सेवन करे।

२--मुलहठी, देवदारु और दुद्धीको दूधमें पीसकर पिये।

३--यदि रुधिर निकलने लग गया हो तो दूधमें कसेरु या कमल छौटाकर ठण्डा करके पिलावे; अथवा दो रत्ती अफीमका सत किसी सूखी चीजके साथ खिला दे।

अब प्रत्येक महीनेकी चिकित्सा अलग-अलग लिखी जाती है।

प्रथम मास—मंजीठ, लालचन्दन, कूट और तगर—इन सब चीजोंको बराबर-बराबर लेकर दूधमें पीसकर पीनेसे गर्भकी वेदना तथा उपद्रवोंका शमन होता है।

दूसरा महीना—यदि दूसरे महीनेमें कोई उपद्रव खड़ा हो तो सिंघाड़ा, कसेरु, सफेद जीरा, बेलपत्र और छुहाड़ा समान लेकर ठण्डे पानीमें पीसकर और दूधमें छानकर पीना चाहिये।

तीसरा महीना—सफेद चन्दन, पदमाख, और तगरको बराबर बराबर लेकर ठण्डे पानीमें पीसकर बकरीके दूधमें छानकर पीना हितकर है।

चौथा महीना—खस, केलेकी जड़ और कमल-ककड़ीको ठण्डे पानीमें पीसकर बकरीके दूधमें पीनेसे लाभ होता है।

पांचवाँ महीना—साँठीकी जड़, सिरस, बेरकी गिरीको ठण्डे पानीसे पीसकर बकरीके दूधमें पीनेसे पाँचवें महीनेका गर्भोपद्रव शान्त होता है।

छठौं महीना—गजपीपल, नागरमोथा, नारंगी, सफेद जीरा, स्याहजीरा, पदमाख, लालचन्दन और बच्चे समान भागको पीसकर बकरीके दूधमें पीनेसे सुख मिलता है ।

सातवाँ महीना—पीपलकी जड़, बड़की जड़, जलभँगरा सूर्य-मुखीकी जड़, साँठकी जड़ और लालचन्दनको बराबर-बराबर लेकर बकरीके दूधमें पीसकर पीये ।

आठवाँ महीना—पदमाख, गजपीपल, कमलका फूल, कमलगट्टेकी गिरी और धनियाँ इन सबको बराबर-बराबर लेकर शीतल जलमें पीसे और गायके दूधमें छानकर पीये ।

नवाँ महीना—ककोली, पढासका बीज, चीतेकी जड़ और खस इनको जलमें पीसकर पीये और पुराने अन्नका भोजन करे ।

दसवाँ महीना—कमलके फूड, मुडहठी, मूँग और मिश्रीका पानीमें पीसकर गायके दूधमें पीना चाहिये ।

ग्यारहवाँ महीना—मुलहठी, पदमाख, कमलगट्टा और कमलनाल इनको पानीमें पीसकर गोदुग्धमें पीये ।

बारहवाँ महीना—कमलगट्टा, सिंघाड़ा, कमलका फूड और कमलनाल इनको पानीमें पीसकर गायके दूधमें पीये ।

यद्यपि बहुधा बच्चे नवें या दसवें महीनेमें ही पैदा हो जाते हैं; किन्तु आयुर्वेदके मतसे गर्भकी अवधि बारह महीने तक है और कभी-कभी ऐसा होता भी है; इसलिये बारहो महीनेका यत्न लिख दिया गया । यदि बारह महीने बीत जानेपर भी बच्चा पैदा न हो और पेट फूला रहे तब समझ लेना चाहिये कि रोग है । फिर गर्भिणी स्त्रीको सबेरे उठते ही भूख लग जाय तो मल-

सूत्र त्याग करके, हाथ-मुख धोकर थोड़ा-सा दूध पी लेना चाहिए । इससे भूख भी मिट जाती है और कोई हानि भी नहीं पहुँचती । पेटको शुद्ध रखनेकी ओर अधिक ध्यान रखना चाहिये । यदि कभी पेट भारी मालूम हो और दस्त साफ न हो तो दो तोला शुद्ध अरंडी (रेंडी) का तेल, चीनी और गऊका शुद्ध दूध मिलाकर पी लेना चाहिये । इससे कोठा भी साफ हो जाता है और गर्भके लिये कोई हानि भी नहीं पहुँचती । इसी प्रकार छातीमें दर्द या जलन होनेपर चिरायतेका अंक पीना चाहिये । गर्भिणी स्त्रीका पित्त कभी न बढ़ने पावे । पेड़ू, जाँघ या पेटमें दर्द होने पर थोड़ासा नारियलका तेल गरम करके हलके हाथसे मलना चाहिये ।

सूतिका-गृह

जो स्त्री नियमपूर्वक रहकर गर्भकी रक्षा करती है, उसे बालक जन्मते समय अधिक कष्ट नहीं होता । जब बच्चेके जन्मका समय आ जाय तब गर्भिणी को बहुत ही साफ और हवादार कमरेमें कर देना चाहिये । किन्तु अधिक हवा न लगने पावे । यदि जाड़ेका दिन हो तो सूतिका-गृहको गरम रखनेकी चेष्टा करनी चाहिये । किन्तु धुआँ बिलकुल न हो ।

बच्चा पैदा करनेवाली स्त्री बहुत होशियार होनी चाहिये । वह प्रिय वचन बोलनेवाली हो । बच्चा होते समय घरके भीतर दो तीनसे अधिक स्त्रियोंको न रहने दे । बालक पैदा होनेपर पूरी सावधानी रखनी चाहिये । क्योंकि यह समय बड़ा ही नाजुक

होता है। जन्म होनेके बाद कई दिनोंतक बच्चे प्रायः बीस घण्टे तक सोया करते हैं। यह सोना लाभ ही पहुँचाता है, इसलिये बच्ची नींदमें बच्चोंको कभी न जगाना चाहिये। बच्चेको रोज रोशनी की ओर नहीं ताकने देना चाहिये। सौरीके घरमें तेज प्रकाशका दीपक जलना ठीक नहीं है।

इस अवस्था में स्त्रियोंको बहुधा रोग होनेका भय रहता है। मूत्र रुक जाता है, पेट भारी पड़ जाता है। इसलिए प्रसूता स्त्रियों बहुत सावधानीसे रखना चाहिए, ताकि कोई रोग उस पर अपना अधिकार न जमाने पावे। प्रसूत-रोग इसी समय हो जाता है और जन्मभर पिण्ड नहीं छोड़ता। प्रसूत-रोगसे कितनी ही स्त्रियाँ तो शीघ्र ही इस संसारसे कूच कर जाती हैं। इस रोगके लक्षण ये हैं:—शरीरमें मन्द पीड़ा हो, भीतर ज्वर लगा रहे, प्यास अधिक लगे, हाथ-पैर या पेट सूज जाय, बारम्बार कै हो, जी मिचलता रहे, ज्योति धुँधली हो जाय, माथेसे पानी निकले, मूत्र अधिक या कम अथवा बिलकुल नहीं आवे तथा ममस्थानमें शूल हो। स्त्रीके लिये इस रोगसे भयंकर दूसरा कोई रोग नहीं। इससे स्त्रीका जीवन ही चौपट हो जाता है।

इस रोगसे बचनेके लिये सूतिका-गृहकी पूरी सावधानी रखनी चाहिये। चालिस दिन तक प्रसूताको पूर्ण रीतिसे नियमों का पालन करते रहना जरूरी है। नियम ये हैं:—

सूतिका-गृहमें ठण्डी हवा न जाने दे। अजवाइन इत्यादि गरम वस्तुओंकी धूनी दे। जाड़ेमें उस घरको गरम रखे, दशमूलका काढ़ा पहले तीन दिनों तक दे। सोंठ, पीपल, गजपीपल, पीपलामूल इत्यादि डालकर औटाया हुआ पानी पीनेको दे। बलकारक किन्तु हलका और पाचक भोजन कराये।

यदि प्रसूत के लक्षण दिखायी पड़ें तो शीघ्र ही ढाई तोले गोखरू कुचलकर आधासेर पानी में औटावे और छटांकभर रह जानेपर एक छटांक बकरीका दूध मिलाकर, साँझ-सबेरे सात दिन तक सेवन करे। ठण्ठी चीजोंसे बची रहे, आराम हो जायगा। लाक्षादि तथा शतावर तैलका प्रयोग करना भी इस रोगमें हितकर है।

स्त्री चिकित्सा

ऊपरकी दवाके अतिरिक्त प्रसूत-रोगमें विषगर्भ तैल और मरीच्यादि तैल भी बहुत ही गुणदायक है। इनके बनानेको विधि नीचे लिखी जाती है—

विषगर्भ तैल—धतूरकी जड़, निर्गुण्डी, कड़वी तूम्बीकी जड़, करंगकी जड़, असगन्ध, पमार, चित्रक, सहिजनकी जड़, कागलहरी, करियारीकी जड़, नीमकी छाल, बकाइनकी छाल, दशमूल-शतावरी, चीरपोटन, गौरीसर, बिदारीकन्द, थूहरका पत्ता, आकका पत्ता, सनाय, दोनों करनेकी छाल, अपामार्ग (चिचिडो) और सीप—इन सबको तीन-तीन टके भर ले और इन्हींके बराबर काले तिलका तेल ले। इतना ही अरण्डीका तेल भी ले और इनसे चौगुना पानी डाले। फिर सब दवाइयोंको कूटकर इसमें छोड़कर मधुर आँचसे पकावे। जब पकते-पकते दवाइयों सहित पानी जल, जाय, केवल तेल रह जाय, तब उतारकर उसमें सोंठ, भिचं पोपल, असगन्ध, रासना, कूट, नागरमोथा, बच, देवदारु, इन्द्रियब, जवाखार, पाँचो नमक, नीलामोथा, कायफल, पादू, नरङ्गी, नौसादर, गन्धक, पुष्करमूल, शिलाजीत और हरताल—ये सब धेले-धेले भर

और सिंगीमुहरा एक टकेभर, सबको महीन पीसकर मिला दे। फिर इस तेलको शरीरमें मर्दन करनेसे प्रसूतके कारण होनेवाली पीड़ा फौरन दूर हो जाती है, इसमें सन्देह नहीं है। ऐसा प्राचीन ग्रन्थोंमें लिखा है।

मरीच्यादि तैल—काली मिर्च, निसोत, दात्यूणी, धाकका, दूध, गाबरका रस, देवदारु, दोनों हल्दी, छड़, कूट, रक्तचन्दन इन्द्रायनकी जड़, कलौजी, हरताल, मैसिल, कनेरकी जड़, चित्रक, कालहारीकी जड़, नागरमोथा, बायन्निडङ्ग, पमार, घिरसका जड़, कुङ्केकी छाल, नीमकी छाल, सपोतकी छाल, गिलोय, थूहरका दूध, किरमालकी गिरी, खैरसार, बावची; बच, मालकागनी—ये दो-दो रूपये भर, सिंहीमुहरा चार रूपये भर; कडुआ तेल चार सेर और गोमूत्र सोलह सेर ले। सबको एकत्र करके मधुर आँचसे पकावे। जब केवल तेल रह जाय तब उतारकर छान ले। फिर इस तेलका मर्दन करे। यह वायु रोगोंको समूल नष्ट कर देता है।

इनके अतिरिक्त प्रसूतके लिए एक माशे लोहबानका सत और दो रत्ती कस्तूरी मिलाकर सात गोली बनावे। प्रतिदिन बासी मुँह एक गोली खिलानेसे लाभ होता है। या बीर बहूटियोंको पकड़कर एक डिबिया में बन्दकर दे और उसीमें चावल भी डाल दे। महीने के बाद जब बीरबहूटियाँ मर जायँ, तब उन चावलोंमें से एक चावल नित्य प्रसूत रोगमें खाने को दे।

गर्भिणीको वायु—पाँच सात बादामके बीज और एक माशे गेहूँकी साफ भूसी खानेसे गर्भिणी स्त्रीका वायु-विकार दूर हो जाता है। यदि गर्भिणीको मूत्र न उतरे तो दाभकी जड़, दूबकी जड़ और कांसकी जड़को थोड़ा-थोड़ा लेकर दूध में औटाकर

पिलावे यदि भोजन न पचे, खाते ही दस्तमें निकल जाय तो चावल के सत्तको आम और जामुनके छिलकेके काढ़ेसे खावे। यदि गर्भिणीको रुधिर बहे तो फिटकिरीके पानीमें कपड़ा भिंगोकर गुप्तस्थानमें रख ले और फलोंका सेवन करे।

प्रसव वेदना--यदि बालक जन्मते समय अधिक पीड़ा हो तो सवा तोले अमलतासके छिलके को पानीमें औटाकर शक्कर मिलाकर पी जाय। या चुम्बक पत्थरको प्रसूता अपने हाथोंमें लिये रहे। अथवा मनुष्यके बाल जलाकर गुलाबजल मिलाकर स्त्रीके तलवैभे मले या स्त्रीकी लट उसके मुखमें दे दे। अथवा चक्रव्यूह बनाकर गर्भिणीको दिखला दे। यह व्यूह बहुतसे लोग जानते हैं, इसलिए व्यूह-चित्र देनेकी आवश्यकता नहीं है।

थनैला--दूध पिलानेवाली स्त्रियोंके स्तनोंमें कई कारणोंसे गाँठ पड़कर, फोड़े हो जाते हैं। इससे समूचा स्तन ही पक जाता है। इसको थनैला कहते हैं। नागरमोथा और मेथीको बकरीके दूधमें पीसकर लगानेसे या अरंडके पत्तोंके रसमें कपड़ा भिंगोकर बारंबार लगाने से यह रोग अच्छा हो जाता है। गुलाबकी पत्ती, सेवकी पत्ती, मेंहदीकी पत्ती और अनारकी पत्ती को बराबर-बराबर लेकर सहीन पीसकर, जरा गरम करके तीन चार बार स्तनोंपर लगावे। फौरन आराम हो जाता है। सहिजन के पत्ते पीसकर लेप करनेसे भी फुरसत मिलती है।

प्रदर--यह रोग कमजोरीके कारण होता है। प्रदर-रोग केवल स्त्रियोंको होता है और प्रनेह पुरुषोंको। यह साधारणतः दो प्रकारका होता है--(१) श्वेतप्रदर और (२) रक्तप्रदर। इसके लक्षण ये हैं--स्त्रीकी योनिसे गाढ़ा पानी-सा बहता रहता है, जो कई प्रकारका होता है। यह चिकना, लसोर और गाढ़ा होता है। श्वेतप्रदरमें चावलके मॉड़की तरह और रक्तप्रदरमें खूनकी

तरह निकलता है। कभी-कभी पीला और नीला भी निकलता है; पर बहुत कम।

श्वेतप्रदर की औषधियां—कैथकी जड़ पीस-छानकर, पुराने चावलका पानी, शहद और मिश्री मिलाकर पीनेसे तथा श्वेत-प्रदर दूर हो जाता है। यदि पुराना पड़ गया हो तो रतालूला और शकरकन्दको बराबर-बराबर लेकर सुखा ले। बाद कूटकर कपड़-छान करके, उसकी आधी मिश्री मिलाकर रख दे, छः मासे चूर्णमें चार बूँद बरगदका दूध डालकर खाय और ऊपरसे गायका दूध पीये। पन्द्रह-बीस दिनोंमें अच्छा हो जायगा। या पठानीलोध ढेढ़ तोला महीन पीसकर तीन पुड़िया बनावे। सबेरे तीन दिनोंतक ठण्डे पानीके साथ फाँके और ऊपर से पफ्फा केला खाय। विधारा ५ तोला, असगन्ध ५ तोला, पठानीलोध ५ तोला इन सबको कूट-पीस-कपड़छानकर छः छः मासे गायके दूधके साथ सात दिन तक सुबह और शाम सेवन करनेसे श्वेत प्रदर नष्ट हो जाता है।

रक्त प्रदर—आमकी गुठलीका चूर्ण करके, घी-चीनो-मैदा मिला हलुआ बनाकर खिलानेसे अच्छा हो जाता है। अथवा आमकी गुठलीको आगमें भूनकर खिलानेसे भी आराम होता है।

सब तरहके प्रदर रोगोंकी चिकित्सा—सुपारीका फूल, पिस्ताके फूल, मजीठ, सिरपालीके बीज, ढाकाका गोद छार-चार मासे लेकर पानीके साथ फाँकनेसे रक्त, श्वेत, पीला, स्याह आदि सब तरहका प्रदर-रोग दूर हो जाता है। गूलरके सूखे फल और मिश्रीको बारीक पीसकर शहदमें तोले तोले भरकी गोली बनाकर सात दिन खाय और टिंकचर-स्टील-(Tincture of Steel) की पाँच बूँदें पानी में डालकर नित्य सबेरे पीये अथवा अड़सेका रस, गिलोयका रस और शहद एक एक तोला मिलाकर सुबह शाम सेवन

करनेसे २१ दिनमें बहुत पुराना तथा असाध्य प्रदर दूर होता है।

कैचुआ रोग—नागरमोथा, वायविडंग, पीपल, मूसाकानी, कबीला, अनारदाना और बेलगिरी—इन सबको बराबर-बराबर ले, कूट-पीस-कपड़छानकर बालककी अवस्थाके अनुसार २-४-६ रत्ती तककी अथवा १-२ मासा तक पुड़िया बनाकर, पानीके साथ दोनों वक्त एक-एक पुड़िया खिलानेसे बालकका कृमिरोग दूर हो पेटसे कीड़े गिर जाते हैं।

बदहजमीके कारण यदि बालकके पेटमें कीड़े हो जायँ तो प्याजका रस पिलानेसे लाभ होता है।

नेत्र रोग—यदि आँखें लाल रहती हों तो छः मासे बकरीके दूधमें चार रत्ती अफीम नेत्रके ऊपर लगाये, किन्तु भीतर जरा भा न जाने पाये नहीं तो बड़ा कष्ट होगा। या दो रत्ती फिट-किरीको एक तोले पानीमें पीसकर चार बूँद शाम-सबेरे आँखमें टपका दे तो ललाई जाती रहेगी।

रतौधी—कमजोरीके कारण यह रोग होता है। इसके लिये मुख्य उपाय तो मस्तकको पुष्ट करना है। गौका घी, मिश्रो और काली मिर्चका सबेरे सेवन करनेसे यह रोग दूर हो जाता है। देशी स्याही दावातमेंसे निकालकर तीन-चार दिन आँखोंमें आँजनेसे भी आराम हो जाता है। या पानके रसकी तीन-चार बूँद आँखोंमें डालकर पीछे साफ पानीसे धो डाले। दस-बारह दिनोंमें रतौधी-रोग अन्धा हो जाता है।

बवासीर—यह रोग खूनी और बादी दो तरहका होता है। खूनीमें पाखानेके साथ खून गिरता है और बादीमें मससे सूज आते हैं। खूनीमें छोटे-छोटे लाल रंगके मसोंसे लोहू गिरता है। मल त्यागनेमें बड़ा कष्ट होता है। कभी-कभी इनके संग भीतरकी आंत निकल आती है। खूनीमें आदमी बहुत निर्बल हो जाता है;

पर पीड़ा कम होती है। (इनकी दवा मणिकर्णिका-घाट काशीमें एक घाटियाके पास बड़ी अच्छी है।) सजे हुए मससोंके लिए अखरोटके तेलमें रुई भिंगोकर गुदामें रखनेसे मससे जल जाते हैं। गेंदेकी पत्ती काली मिर्च के साथ घोंटकर पीनेसे लाभ होता है। थूहर वृक्षका दूध छः छटाँक, हल्दी तीन छटाँक, दोनोंको बारीक पीसकर मरहम बना ले। अर्शके रोगोंको मंगलके दिनसे शुक्रवार तक; यानी चार दिन लेप करे तो नयी-पुरानी बवासीर नष्ट होती है। ❀

फोड़ा—यदि फोड़ा निकलनेकी संभावना हो तो थोड़ेसे तूतमलंगको पानीमें फेंटकर बाँधे। इससे फोड़ा दब जाता है और यदि पकता भी है तो पीड़ा बिलकुल नहीं होती। दिन-रातमें तीन-चार बार इसको बाँधते रहना चाहिये। यह काले रंगके जीरेसे कुछ छोटा होता है; पंसारियोंके यहाँ मिलता है। एक फोड़ेके लिए एक पैसेका तूतमलंग कई बार लगानेके लिए काफी होता है। यह इतना गुणकारी है कि काँखके फोड़ेको भी तुरंत अच्छा कर देता है और जरा भी कष्ट नहीं होने देता।

फुन्सी—खून खराब होनेके कारण शरीरमें छोटी-छोटी फुन्सियाँ होने लगती हैं, इसके लिए क्यूटीक्यूरा या कारबोलिक सोप (साबुन) लगाना बड़ा ही फायदेमन्द है। या चैतके महीनेमें प्रतिदिन एक महीनेतक शहदका शर्षत पीना सबसे अच्छा है। इससे शरीरका रक्त शुद्ध हो जाता है। इसी महीनेमें नीमकी पत्ती (कोपल) खाकर ऊपरसे गायका ताजा दूध पीनेसे भी रक्तविकार दूर हो जाता है। किन्तु इसे भी एक महीने तक अवश्य सेवन करना चाहिए।

* यह नुस्खा कविराज पं० शंभुदत्त शर्मानि 'थूहर-वृक्ष' शीर्षक एक लेखमें लिखा था।

पांचवां अध्याय

नवजात बच्चेके प्रति कर्त्तव्य

बच्चा पैदा होते ही उसे सबसे पहले रुलानेकी चेष्टा करनी चाहिये। दो बरतनोंमें, एक ठण्डा और एकमें गरम जल पहलेसे ही तैयार रखना चाहिये। बच्चेको पहले कुनकुने पानीसे, फिर ठण्डे पानीसे धो देना उचित है; किन्तु उसके मुखमें जरा भी पानी न जाने पाये। ऐसा करनेसे बच्चा तुरन्त रोने लगता है। जितना रोवे, उतना ही अच्छा।

बच्चेकी आँखोंको सावधानीसे पोंछ देना चाहिये। क्योंकि प्रवसके समय बालकोंकी आँखोंमें मैल लग जाता है। इस समय आँखें साफ न करनेसे, पीछे बच्चेको नेत्र-रोग होनेकी सम्भावना रहती है। यहाँ तक कि कितने ही लड़के स्मरवाहीके कारण सूतिका-गृहमें ही अन्धे हो जाते हैं।

बादमें बालकके मुखमें अँगुली डालकर उसे साफ कर देना चाहिये। किन्तु अँगुलीके नाखून बड़े हुए न हों ऐसा न करनेसे कितने ही लड़के नहीं भी रो पाते।

पहले बालकको मधु चटा देना उचित है। बाद स्तन-पान करानेकी चेष्टा करनी चाहिये। कुछ लोगोंका कहना है कि २-३ दिनोंतक बालकको माताका स्तन-पान कराना ठीक नहीं है; किन्तु यह भूल है। माताके स्तनमें बालकके लिए उपयोगी पदार्थ सदा ही मौजूद रहता है। पहली धारके दूधसे बालकका पेट साफ

हो जाता है। इसलिये विवेचनके तौर पर माताका दूध पिला देना बहुत जरूरी है। बालकको कब-कब दूध पिलाना चाहिये यह नीचेकी तालिका से मालूम हो जायगा ! फिर भी बालकके बला-बलका विचार करके बच्चेकी खुराक घटा-बढ़ा देनी चाहिये।

किस बालकको किस किस वक्त दूध देना चाहिए
इसकी सूची

एक सप्ताह से	एक महीने से	दो महीने से	पाँच महीने से	सात महीने से	नौ महीने से	दश महीने से
दिनके-	दिनके-	दिनके-	दिनके-	दिनके-	दिनके-	दिनके-
६ बजे	६ बजे	६॥ बजे	७ बजे	६॥ बजे	७ बजे	७ बजे
८ बजे	८॥ बजे	९ बजे	१० बजे	९ बजे	१० बजे	१० बजे
१० बजे	११ बजे	११॥ बजे	१ बजे	१०॥ बजे	१ बजे	१ बजे
१२ बजे	१॥ बजे	२ बजे	४ बजे	२ बजे	४ बजे	४ बजे
२ बजे	३ बजे	४॥ बजे	रातके-	४॥ बजे	रातके-	रातके-
४ बजे	५॥ बजे	रातके-	७ बजे	रातके-	७ बजे	७ बजे
शामकां	रातके-	७ बजे	१० बजे	७ बजे	१० बजे	
६ बजे	८ बजे	१० बजे	३ बजे	१० बजे		
रातके—	१०॥ बजे	३ बजे				
८ बजे	२॥ बजे					
१० बजे						
२ बजे						

कितनी मात्रामें बालकको दूध देना उचित है, इसकी सूची

व्यवस्था	कितने दफे पिलाना चाहिये	बड़े च.भर मांठा मिला		एकदफेमें दिनभरमें	
		गायका दूध	पानी	कितना	कितना
१ ह० तक	१० बार	१ चम्मच	१॥ च०	२॥ च०	२५ च०
१ मास	६ "	१॥ "	३॥ "	४ "	३६ "
२ "	८ "	३ "	३ "	६ "	४८ "
३ "	८ "	३॥ "	२॥ "	६ "	४८ "
४ "	७ "	४ "	३ "	७ "	४६ "
५ "	७ "	५ "	३ "	८ "	५६ "
६ "	७ "	६ "	२ "	८ "	५५ "
७ "	७ "	७ "	२ "	६ "	६३ "
८ "	७ "	८ "	१ "	६ "	६३ "
९ "	६ "	१० "		१० "	६० "
१० "	५ "	१२-१३ "		१२-१३ "	६०-६५ "

यद्यपि गायका दूध बहुत ही गुणकारी है, तथापि छोटे बच्चोंको खालिस दूध कभी न देना चाहिये। ऊपरकी तालिकाके अनुसार पानी और थोड़ा मिश्री मिलाकर देना उचित है। क्योंकि खालिस दूध बालकको नहीं पचता। गायका कच्चा दूध कभी न पिलाना चाहिये। हमेशा रबालकर पिलाना अच्छा है। बालक ज्यों ज्यों बड़ा होता जाय, त्यों त्यों पानी कम करते जाना चाहिये। नौ महीनेके बालकके लिए पानी मिलानेकी जरूरत नहीं रह जाती, फिर तो शुद्ध दूध पचानेकी शक्ति उसमें हो जाती है।

दाँत—सात-आठ महीनेकी अवस्था होनेपर बालकोंके प्रायः दाँत निकलने लगते हैं। उस समय कुछ बच्चोंको बुखार और हरे-

पीले दस्तकी बीमारी हो जाया करती है। यदि मातायें पहलेसे ही बालकोंको खिलाने-पिलानेमें सावधानी रखें तो दाँत निकलते समय उन्हें किसी प्रकारका कष्ट नहीं हो सकता। जो मातायें दिन-रात बच्चेके मुखमें दूध डालती रहती हैं, समय असमयका कुछ भी ख्याल नहीं करतीं, अथवा दाँत निकलनेके पहले ही अन्न खिलाने या चटाने लगती हैं, और अपने तथा बच्चेके कोठेकी सफाईकी ओर ध्यान नहीं देतीं, उन्हींके बालक दाँत निकलनेके समय भयानक कष्ट पाते हैं। इसलिए बच्चोंको ऊपरकी तालिकाओंके अनुसार दूध देना चाहिये और यदि दस्त साफ न हो तो कभी-कभी हलकी मात्रामें रेंडीका तेल पिलाकर कोठेको साफ कर देना चाहिये। अंगूर और सेवका रस भी कभी-कभी बच्चोंको पिलाना चाहिए। दाँत निकलनेपर बालकोंके दाँत भी हलके हाथसे साफ करना उचित है।

सन्तान पालन

सन्तान-पालनका ज्ञान होना बहुत जरूरी है। सन्तानके प्रति माताका कतव्य दो भागोंमें बाँटा जा सकता है:—एक तो सन्तान-पालन और दूसरा सन्तान-शिक्षा तथा चरित्र-सुधार। मैं पहले ही कह आयी हूँ कि गर्भाधान होते ही बच्चेके स्वास्थ्यकी ओर ध्यान देना चाहिये। अब यहाँ यह बतलाया जायगा कि बच्चा पैदा होनेपर माताको क्या करना चाहिये।

सबसे पहले यह बतलाना आवश्यक है कि माताका दूध शुद्ध होना चाहिये। क्योंकि माताका दूध दूषित होनेसे बच्चे बहुत जल्द

रोगी हो जाते हैं। इसलिये माताका यह कर्तव्य है कि बच्चोंकी रक्षाके साथ ही वह अपनी तन्दुरुस्तीपर भी पूरा ध्यान दे। शरीरको नीरोग रखनेके लिये साफ पानी से प्रतिदिन नहाना चाहिये। साथ ही तीन महीनेके बाद बालकको भी रोज नहलाना चाहिये। यदि बालक हृष्ट-पुष्ट हो तो ताजा पानी से और निबेल हो तो कुनकुने जलसे स्नान कराना चाहिये। नहाने से शरीर में फुर्ती आती है, ताकत बढ़ती है और रोम-छिद्रोंमें मैल नहीं जमने पाता, जिससे पसीने के साथ शरीर का विकार बाहर निकल जाता है।

बच्चोंका तथा अपना कपड़ा साफ रखना चाहिये। बालकोंका कपड़ा प्रतिदिन धोकर सुखाना चाहिये। क्योंकि पसीना लगा हुआ कपड़ा हानि पहुँचाता है। बालकोंका कुर्ता ढीला होना चाहिये। गर्मी सर्दीके मुताबिक ही बालकों का कपड़ा भी दोना चाहिये।

शरीरकी रक्षाके लिये कसरत बहुत ही जरूरी चीज है। इसलिये माताको चाहिये कि अपने बच्चे को पहलेसे ही कसरत की महिमा बतला दे और उसका अभ्यास कराये। इसका सहज उपाय यह है, (१) किसी चीजको थोड़ी दूर पर रख दे और बालकों से कह कि उसे कौन पहले ले आता है। इससे बालकों की दौड़ने की कसरत हो जायगी। (२) किसी चीज को ऊँचे स्थान पर रखकर बच्चों से कह कि देखें इसे कौन उछलकर छूता है। इसी प्रकार बच्चों में स्पर्द्धा उत्पन्न करके कसरत करानी चाहिये। दौड़ने-धूपने तथा खेलने-कूदने से बच्चों को न रोके। किन्तु इसका यह मतलब नहीं कि लड़के अवारा हो जायँ। बचपन में बच्चोंको कसरतके लिए विशेष चेष्टा नहीं

करनी पड़ती, क्योंकि उस समय वे खुद ही हाथ-पैर उछालकर कसरत कर लिया करते हैं। उस समय उन्हें अधिक देर तक गोदमें लिए रहना या बारम्बार सुझानेकी कोशिश करना अच्छा नहीं। बाद जब बच्चे बड़े होकर चलने फिरने लगते हैं, तब भी उनकी कसरतके लिए माँ को कुछ नहीं करना पड़ता। उस समय उनकी स्वाभाविक स्वाधीनतामें बाधा न देकर सतर्क भावसे इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि अपनी चंचलता और अज्ञानताके कारण वे चोट न खा जाँय। जब बालक पाँच-छः वर्षका हो जाय तब उसे कसरतकी शिक्षा देनी चाहिये। चाहे लड़का हो अथवा लड़की, दोनोंको कसरतकी शिक्षा देनेकी जरूरत है बहुत-सी मातायें ऐसी होती हैं जो अधिक देर तक बच्चोंको खेलने-कूदने नहीं देती। वे समझती हैं कि कहीं ऐसा न हो कि धूप लग जानेसे बच्चेका चेहरा कुम्हिला जाय। इस ख्यालसे मातायें उन्हें दिन-रात घरमें बन्द रखती हैं। किन्तु ऐसा करनेसे बालकोंकी तन्दुरुस्ती खराब हो जाती है।

गहनेकी चर्चा कर-करके बच्चोंकी रुचिको बिगाड़ना उचित नहीं क्योंकि ऐसा करनेसे बच्चे गहनेके लिये जिद्द करने लगते हैं। गहना कितना हानिकारक है, यह कौन नहीं जानता? फिर भी बहुत-सी मातायें बच्चोंके अंग प्रत्यंगको गहनोंसे कस देती हैं। इससे एक तो बच्चोंकी बाढ़ मारी जाती है, उनकी तन्दुरुस्ती बिगड़ जाती है, क्योंकि उनका शरीर बहुत ही कोमल होता है। इसलिये लुटाँक भरका बेशा ही उनके शरीरको टेढ़ा या बेडौल कर देता है। दूसरे बच्चोंकी जानपर खतरा रहता है। ऐसे बच्चोंको बहुतसे नीच स्वभावके लोग बहकाकर ले जाते हैं और गहने उतारकर कुयें आदिमें काटकर फेंक देते हैं। इसीलिए माताओंको चाहिये कि वे अपने बच्चोंको गहने पहनाकर सुन्दर बनानेकी

कोशिश न करें; बल्कि अच्छे अच्छे गुण सिखलाकर उन्हें ऐसा सुन्दर बनायें कि सब लोग उनकी चाह करें।

बालकोंके कानों तथा बालोंमें कम-से-कम चौथे दिन सरसोंका तेल डालना उचित है। इससे आँख नहीं दुखती। धूलमें खेलनेके कारण बालकोंके सस्तकमें मल बहुत जमता है, इसलिये उसे निकालकर तेल डालना चाहिये। बच्चोंकी इच्छाके विरुद्ध कोई काम न करना चाहिये, क्योंकि इससे बच्चे चिड़चिड़े हो जाते हैं। उनकी कब क्या इच्छा है, यह समझनेकी पूरी चेष्टा करनी चाहिये। यदि वे रोने लगें तो फौरन मुँहमें घूँट न डालकर, यह समझना चाहिये कि बच्चा क्यों रो रहा है? सम्भव है कि अधिक दूध पी जानेके कारण उसके पेटमें पीड़ा होती हो या किसी कष्टके कारण वह रोता हो। ऐसी दशमें स्तन-पान कराने या दूध पिलानेसे वह अवश्य ही रोगी हो जायगा। यह बात नहीं है कि केवल भूख लगने पर ही बच्चे रोया करते हैं। बच्चोंमें मुखसे कहनेकी शक्ति नहीं होती, इसलिये वे अपने कष्टोंको रोकर ही प्रकट किया करते हैं, बुद्धिमती माताको बच्चेके रोनेसे ही उसका अभिप्राय समझना चाहिये और उसीके अनुसार काम करना चाहिये। जो माता बच्चेका अभिप्राय नहीं समझ सकती, वह मूर्खा है, माता होनेके योग्य नहीं है।

दाँत निकलते समय बच्चोंको खाँसी, अपच, चूटी, खाज आदि रोग हो जाते हैं। ऐसी अवस्थामें माताओंको चाहिये कि वे अफीम आदि देकर खाँसी वगैरहको रोकनेकी कोशिश न करें। क्योंकि इससे बड़ी हानि होती है। हाँ थोड़ी मात्रामें अरंडीका तेल देकर यदि दस्त करा दिया जाय तो कोई हानि नहीं हो सकती।

छोटे-छोटे बच्चोंको मिट्टी खानेकी आदत पड़ जाती है। किन्तु यह बहुत बुरा है। इससे बच्चोंको बचाना चाहिये। दूसरे-तीसरे दिन बालकोंको थोड़ा-सा गुड़ खिला दिया जाय तो बड़ा अच्छा है। बालकोंको कभी भयावनी बात कहकर न डरावे। क्योंकि बालकके दिलमें भय उत्पन्न करनेसे उसके स्वास्थ्यपर बुरा असर पड़ता है और वे सदाके लिये डरपोक हो जाते हैं। ऐसे बालक बड़े होनेपर भी निर्बल स्वभावके बने रहते हैं। यदि बालक किसी तरहसे डर गया हो तो उसका उपाय यह है कि उस समय उससे तीखी आवाजमें न बोले, बड़े धारसे बोले।

यदि बालकको नीचे लिखी औषधियाँ खिलायी जायँ तो बड़ा अच्छा हा। ये औषधियाँ सुश्रुत-सहिताम लिखा हैं। जब तक बालक दूध पीता रहे तब तक इस घी को चटाना चाहिये—

सफेद सरसों, बच, दुद्धी चिरचिड़ी, शतावरी, सरिवन, ब्राह्मी, पीपल, हल्दी, कूट और सेंधा नमकको घीमें पकाकर छान डाले और उसी घीको प्रतिदिन चटाय़ा करे।

जब बालक अन्न भी खाने लगे और दूध छुड़ानेका समय हो तब मुलहठी, बच, पीपल, चीता, त्रिफला इनका घीमें पकाकर खिलावे।

जब स्तन-पान करना छूट जाय तब दशमूल, दूध, तगर, देवदारु, कालीमिर्च, शहद, वायविडंग, मुनक्का, दोनों ब्राह्मी—इनको घीमें पकाकर वही घी खिलावे। इससे बच्च तन्दुरुस्त हाते हैं और उनकी बुद्धि भी बढ़ती है।

सन्तान शिक्षा

माताके समान गुरु संसारमें कोई नहीं है। लिखा भी है—
 “नास्ति विद्यासमं चक्षुर्नास्ति मातृसमो गुरुः।” भीतरी और बाहरी
 उन्नति जितनी माताके द्वारा होती है, उतनी और किसीसे नहीं।
 इसीसे घरको सबसे बड़ा विद्यालय माना गया है। इसी विद्या-
 लयमें अन्नोध और कोमल स्वभावके बालकोंको सारे गुणदोषकी
 शिक्षा मिलती है। बालकको बहादुर, विद्वान्, धर्मात्मा तथा असल
 बनाना माताका ही काम है। विद्यालयके सैकड़ों शिक्षक जिस
 बातको नहीं सिखला सकते, उसे माता बिना मेहनतके ही सिखला
 देती है। क्योंकि शिक्षक तो बातें सिखलाते हैं; किन्तु माता बुद्धि
 और स्वभावका गढ़ती है।

बचपन में जैसा स्वभाव बालकोंका हो जाता है, वही जन्म-
 भर बना रहता है। इसलिये माताको पहलेसे ही बच्चेकी ऐसी
 आदत डालनी चाहिये, जिसे छुड़ानेकी जरूरत न पड़े। एक बार
 जो आदत पड़ जाती है, उसका छूटना, कठिन हो जाता है।
 क्योंकि छोटे बालक कोरे घड़े या स्वच्छ शीशेकी तरह हैं। जिस
 प्रकार घड़ेमें जा कुछ भरा जाता है उसकी गन्ध उसमें भर जाती
 है या शीशेके सामने जो चीज पड़ती है उसका प्रतिबिम्ब उसमें
 दिखलायी पड़ता है, ठीक वही हाल बच्चोंका है। माता-पिताका
 यह समझना भूल है कि अभी ता हमारी सन्तान अबोध है,
 अधिक अवस्था हानेपर इसे सारी बातें अपने-आप ही आ जायँगी।
 ऐसा सोचनेसे माँ-बापको जन्मभर पलताना पड़ता है।

कन्या-पुत्र दोनोंको शिक्षा देनी चाहिये; किन्तु कन्याकी
 शिक्षापर विशेष ध्यान रखना चाहिये। क्योंकि संसारकी जिम्मे-
 दारी भविष्यमें कन्याओंपर ही विशेष आती है। और फिर पुत्र

को अपने ही घर में रहना पड़ता है; किन्तु कन्याओं दूसरेके घरमें जाना पड़ता है। दुःखकी बात है कि आजकल डीक इसका चलता हो रहा है। पुत्रोंकी शिक्षापर तो लोग थोड़ा-बहुत ध्यान भी देते हैं; किन्तु कन्याओंको तो अधिकांश लोग अपने रखले उत्पन्न समझते ही नहीं। यह नहीं समझते कि आज जो हमारे घरमें कन्याके रूपमें है, वही कुछ दिनोंमें गृहिणी होगी और माता कहलायेगी। उसके ऊपर सन्तान-पालन और सन्तान-शिक्षाका भार पड़ेगा। लोगोंको यह समझना चाहिये कि माता बननेके लिये बड़ी योग्यता होनी चाहिये। एक विद्वान्ने कहा है—“संसारमें माताकी भांति दूसरा स्नेही पैदा नहीं हुआ। जिस जातिमें उचित रीतिसे मातृधर्मका पालन होता है, वह जाति धीर, कीर, ज्ञानी, और चरित्रवान् मानी जाती है। माताके ही दोषसे सन्तान नष्ट होती है। जिस तरह माताके गर्भ और दूधसे संतान रक्षित होती और पलती है, उसी तरह माताके चरित्र द्वारा उसका चरित्र भी गठित होता है। ऐसी दशमें यदि कन्याओंको शिक्षा न दी जाय तो किसका दोष है? इसलिये लड़कोंको योग्य बनानेके लिये लड़कियोंको शिक्षा देनेकी खास जरूरत है। क्योंकि लड़कियाँ एक दिन लड़का पैदा करेंगी और जैसी उन्हें शिक्षा मिली रहेगी, उसीके अनुकूल अपने लड़कोंको शिक्षा देंगी।

शिक्षाका उपयुक्त समय शैशवावस्था ही है। इसलिये इसी अवस्थासे शिक्षा देना माताका धर्म है। इसी समयसे बच्चेके हृदय पर अच्छे-अच्छे उपदेशोंका संस्कार डालना चाहिये। लोगोंका मत है कि पाँच वर्षतक बालकको किसी प्रकारकी शिक्षा देनेकी आवश्यकता नहीं। किन्तु यह उनकी भूल है। क्योंकि उस समय तक बालकोंके मनमें बहुत कुछ कठोरता आ जाती है।

इतना तो मैं भी मानती हूँ कि पाँच वर्षतक बच्चोंको अक्षरारम्भ नहीं करना चाहिये और न एक जगह ही कैद कर रखना चाहिये। क्योंकि इससे उनकी तन्दुरुस्ती खराब हो जाती है। किन्तु इससे यह थोड़े ही कहा जा सकता है कि उस अवस्थातक बालकोंको शिक्षा ही न दी जाय या केवल अक्षरारम्भ कराना ही शिक्षा देना है। यदि सच पूछिये तो पहले पहल अक्षरारम्भ कराना उसका शिक्षाप्रणाली है ही नहीं। पहले तो बच्चोंको जबानी शिक्षा देनी चाहिये। संसारकी प्रत्येक वस्तुको समझाना चाहिए। उनमें समझनेकी शक्ति पैदा करनी चाहिये। जब उनमें समझ पैदा हो जायगी तब तो वे सालभरमें सीखनेवाली बातको दो महोनेमें ही अपने-आप सीख जायँगे। इसीसे एक बार किसी अँगरेज-महिलाके यह पूछने पर—“मेरे लड़केकी अवस्था चार सालकी हो गयी, मैं कबसे उसकी शिक्षा आरम्भ करूँ ?” उसके पुरोहितने कहा था—“यदि अबतक आपने बच्चेकी शिक्षा आरम्भ नहीं की तो मानो उसके जीवनका बड़ा ही मूल्यवान इतना समय व्यर्थ खो दिया। इसके लिए आपका अफसोस करना चाहिए। क्योंकि जब बच्चा पलँगपर साया हुआ अपनी माँका मुँह निहार-कर हँसने लगता है, तभी उसकी शिक्षाका समय आ जाता है। उसी समयसे शिक्षाका आरम्भ होना चाहिये।”

बच्चोंमें अनुकरण करनेकी शक्ति बहुत होती है। पैदा होनेके कुछ दिन बादसे ही वे अलक्षित भावसे शिक्षा ग्रहण करने लगते हैं। वे जो कुछ देखते हैं, उसे फौरन सीख लेते हैं। चाहे माता अपनी मूर्खताके कारण उनकी शिक्षापर ध्यान न दें; पर वे शिक्षा ग्रहण करते जाते हैं। जो कुछ सुनते हैं, उसे कहनेकी चेष्टा करते हैं। उस समय किसी प्रकारके उपदेशका असर उनपर नहीं पड़ता;

क्योंकि समझ नहीं रहती। किन्तु कामोंको देखकर वे शिक्षाग्रहण करने लगते हैं। ऐसी दशामें माताओं तथा घरवालोंको चाहिए कि वे बच्चोंके सामने बड़ी सावधानीसे रहें, समझ-बूझकर बोलें, बुद्धिमानीसे काम करें, बुरी बात मुँहसे न निकालें तथा कोई अनुचित काम न करें। बहुत लोग बच्चोंको अवोध समझकर किसी बातका विचार नहीं करते; किन्तु यह बहुत बड़ी भूल है। याद रखना चाहिये कि बच्चोंका हृदय साफ शीशेकी तरह हाता है उनके सामने जो कुछ भला या बुरा काम अथवा अच्छी या बुरी बातें होती हैं, उन सबका असर बच्चेके हृदयपर तुरन्त ही पड़जाता है। फिर किसीकी ताकत नहीं जो उस असरको मिटा सके।

यद्यपि समीपमें रहनेवाले सभी लोगोंका कुछ-न-कुछ असर बच्चेके हृदयपर पड़ता है, तथापि जितना असर माताका पड़ता है, उतना और किसीका नहीं। कारण यह कि एक तो बच्चेका अधिक समय माँके पास बीतता है। और दूसरे बच्चेका स्वाभाविक स्नेह माता पर अधिक होनेके कारण वह जितना ध्यान अपनी माताका करता है उतना किसी दूसरेका नहीं। अतः माताका कर्तव्य है कि वह बच्चेके सामने ऐसा आचरण करे, जिससे उसमें सुन्दर गुणसंचित हों। यदि माताकी यह इच्छा हो कि बच्चा माता-पितापर भक्ति रखनेवाला और धर्मात्मा हो तो उसे चाहिये कि वह बच्चेके सामने ऐसा ही आचरण करे।

माता-पिताको पुत्र-पुत्रीमें भेद नहीं रखना चाहिये। दोनोंको समान दृष्टिसे देखना चाहिये। पुत्र-पुत्रीके पालनमें भेद रखनेका फल अच्छा नहीं होता। यदि बालक पढ़ने-लिखनेकी ओर ध्यान न दे, हठ अधिक करे, कहना न माने तो उसे मारकर या भय

दिखलाकर राहपर लानेकी कोशिश करना अच्छा नहीं। उसके सामने किसी लिखने-पढ़नेवाले मेहनती अथवा कहना माननेवाले लड़केको अधिक बस्तु दे, जैसे मिठाई, खिलेना आदि। फिर उस अच्छे लड़केकी प्रशंसा करे और कहना न माननेवालोंकी निन्दा करे। इसपर जब वह बालक लज्जित हो तब यह कहकर शिक्षा दे कि यदि तुम भी इसी लड़केकी तरह कहना मानोगे, पढ़ोगे-लिखोगे तो तुम्हें भी इसी तरह सब चीजें अधिक मिला करेगी। आज तो यह दे देती हूँ; मगर अब यदि कहना न मानोगे तो फिर कभी कोई चीज न दूँगी। अब ऐसा न करना। बच्चोंको झूठी बातें कहकर फुसलाना भी नहीं चाहिये। क्योंकि ऐसा करने से एक तो वे झूठ बोलनेके आदि हो जाते हैं, दूसरे फिर किसी बातपर विश्वास नहीं करते। जो बालक कहना न माने, उसे हर समय दुत्कारना भी अच्छा नहीं। केवल कभी-कभी ऐसा करना ठीक होता है। बहुधा प्रेमसे ही समझाना चाहिये कि बेटा, ऐसा नहीं करना चाहिये। तू तो राजा है। अमुक लड़का जो कहना नहीं मानता, वह लुच्चा है। तभी तो सब लोग उसे पाजी कहते हैं। देखना, तुम ऐसा न करना बेटा, नहीं तो तुम्हें भी सब लोग पाजी बना देंगे। इस प्रकारसे माता समझाती जाय, जिससे बच्चा निर्लज्ज न हो जाय और कभी कोई बात न टाले।

यदि बालक किसीको गाली दे तो तुरन्त ही उसे उपदेश दे कि आपसमें लड़ना या मुँहसे गाली निकालना बुरे लड़कोंका काम है। तुम राजा होकर गाली निकालते हो? राम! राम! फिर ऐसी बात मुँहसे न निकालना। अग्ने लड़कोंको बुरे लड़कोंके साथ नहीं बैठने देना चाहिये। क्योंकि इससे बच्चोंकी आदत बिगड़ जाती है। बालकोंको गहनेके दोष बतलाये, जिससे उनके मनमें गहनेके प्रति घृणा पैदा हो जाय। बड़ोंका आदर सत्कार करना

तथा उनसे भय और लज्जा करना भी बच्चोंको समझाये। यदि बालक क्रोधमें हो तो उस समय खुद खफा होना अच्छा नहीं, वरन् उस समय कोई खेल की चीज देकर बच्चेको शान्त करना चाहिये।

हमेशा बालकका लाड़-प्यार करते रहना भी ठीक नहीं, क्योंकि इससे भी लड़के बिगड़ जाते हैं। पर इसका यह अर्थ नहीं कि बात-बातपर उन्हें चपतें जमाती रहो। इसके अलावा बालकोंको इस बातकी भी शिक्षा दो कि यदि वे कहींसे कोई चीज लायें तो अकेले न खा जायँ, और लड़कोंको देकर हँसी खुसीसे खायँ।

एक अँगरेज विद्वान्ने लिखा है कि क्या, क्यों, कब, कैसे, कहाँ और कौन (What why, when, how, where and who) इन्हीं छः मित्रोंद्वारा हम संसारका ज्ञान प्राप्त करते हैं। बच्चे जब बोलने लगते हैं तब इन्हीं प्रश्नोंसे वे सब कुछ सीखना शुरू करते हैं। उस वक्त वे बड़े चावसे सीखना और जानना चाहते हैं। हर समय वे पूछते रहते हैं—यह क्या है, क्यों है, कौन है, आदि। किन्तु दुःख है कि मातायें शिक्षिता न होनेके कारण उनके सारे प्रश्नोंका उत्तर नहीं दे सकती और अंट-संट उत्तर देकर बालकोंके दिमागमें कूड़ा करकट भर देती हैं। उन्हें चाहिये कि वे सब बातोंकी जानकारी रखें और बच्चोंके पूछने पर उन्हें ठीक-ठीक समझावें। पर यह साधारण काम नहीं है। क्योंकि बालकोंके प्रश्न साधारण नहीं हुआ करते। कभी-कभी तो वे ऐसे ऐसे प्रश्न करते हैं कि अच्छे-अच्छे विद्वानोंके लिये उत्तर देना कठिन हो जाता है।

एक और आवश्यक बातपर माताओंको ध्यान देना चाहिए। बहुत-सी मातायें स्नेहवश अपने बच्चोंसे उनके विवाहकी चर्चा

किया करती है, यह बहुत ही अनुचित बात है। क्योंकि इससे उनके मनमें विवाहका अर्थ समझनेकी प्रवृत्ति उत्पन्न हो जाती है, जिसका प्रभाव उनके हृदयपर बहुत ही बुरा पड़ता है।

रोते हुए बालकको भयदायक बातें कहकर या किसी चीजकी झूठी आलस्य दिलाकर चुप कराना भी बहुत अनुचित है, क्योंकि यह बात पहले ही लिखी जा चुकी है कि ऐसा करनेसे लड़के डर-पोक हो जाते हैं तथा जल्द किसी बातपर विश्वास नहीं करते। जो माता अपने बच्चेको मारनेके लिये हर समय धमकाया करती है; किन्तु मारती कभी नहीं, वह भी भद्दी भूल करती है। इस तरहसे बच्चे निडर हो जाते हैं और कहना नहीं मानते।

बच्चोंको हमेशा अपनी देख-रेखमें रखना चाहिए। बहुत सी मातायें अपने बच्चोंको नौकरों और दाइयोंके पास करके निश्चिन्त हो जाती हैं। किन्तु इससे बच्चोंकी हानि होती है। क्योंकि बहुधा नौकरों और दाइयोंका आचरण अच्छा नहीं होता। इससे बच्चोंपर उनके बुरे चरित्रका प्रभाव पड़ता जाता है। बिना प्रयोजन बच्चेको दाई या नौकरके पास रहने देना अच्छा नहीं। इसलिये प्रत्येक माताका कर्तव्य है कि वह अपने बालकको अधिक देर तक अपने ही समीप रखे तथा अपने उत्तम आचरणोंका प्रभाव उसपर पड़ने दे। बुरे आदमीके साथ रहनेसे लड़कोंका चरित्र नष्ट हो जाता है।

इसलिए जो माता सन्तान-सुखकी अभिलाषा रखती हो, उसे चाहिये कि वह शुरूसे ही बच्चेकी तन्दुरुस्ती, शिक्षा तथा चरित्र-गठनपर ध्यान दे। क्योंकि वृक्ष बड़ा हो जानेपर लाखों प्रयत्नों द्वारा भी किसी ओर नहीं झुकाया जा सकता और छोटा रहनेपर

उसे मनुष्य अपनी इच्छाके अनुसार आसानीसे झुका सकता है। ठीक यही हाल बालकोंका है। जो माता यह चाहे कि पेशी संतान तन्दुरुस्त रहे, जीवित रहे तथा नामधारी हो, उसे पहलेसे ही सावधानी रखनी चाहिये। याद रहे कि अपनी लापरवाहीके कारण माताओंको पुत्रशोक सहना पड़ता है। यह कहना ईश्वरीय नियमके विरुद्ध है कि ऐसा ही प्रारब्धमें था। क्योंकि प्रारब्धके भरोसे रहकर उद्योग न करना मूर्खता और अकर्मण्यता है। यदि मनुष्य संयमसे रहकर उपयुक्त अवस्था होनेपर गार्हस्थ्य जीवनमें प्रवेश करे, शास्त्रमें बतलाये हुए नियमोंपर चले, किसी काममें आलस्य न करे, विद्या-व्यसनी बना रहे तो उसे संसारमें कोई दुःख नहीं हो सकता। जो बहनें इन बातोंका उल्लंघन करती हैं, शास्त्रकी आज्ञाओंपर नहीं चलतीं, वे ही नाना प्रकारकी यंत्रणाएँ-भोगती हैं।

बाल-रोग चिकित्सा

आजकल हमारे देशमें अशिक्षाके कारण बच्चोंके बीमार होते ही औरतें भाड़-फूँक कराने लगती हैं। यह जाननेकी कोशिश नहीं करतीं कि क्या रोग है। आयुर्वेदके आचार्य महात्मा सुश्रुत-जीने इन सबको भ्रमजन्य ठहराया है और कारण बतलाते हुए लिखा है कि यह सब अपवित्रताके कारण होता है। उन्होंने यंत्र मंत्र, जप-तप आदिके अतिरिक्त दवाइयाँ भी लिखी हैं। वास्तवमें बात भी यही है। कारण यह है कि बच्चोंका स्वभाव अत्यन्त कोमल होता है। थोड़ी-सी भी अपवित्रता और दुर्गन्ध उन्हें

हानि पहुँचा देती है। अतएव जहाँ तक हो सके इनसे बालकोंको बचावे। सौरभें बद्बू न होने दे। हवादार घरमें रहे। बालकका बार बहुत खानधानीसे काटे। सर्दी न पहुँचने दे। बालकका शरीर मैला-कुचैला न रखे। मैली-कुचैली स्त्रियाँ सूतिका गृह में न जायँ। बालकके जन्म लेते ही उसे दस्त करा दे, बासी दूध कभी न पिलाए।

बालकोंको नीरोग रखनेका मुख्य उपाय यही है कि सौरभे ही उनको स्वच्छ रखे तथा इन काढ़ोंसे चौथे या आठवें दिन स्नान करा दिया करे (१) गोरखमुण्डी और खसका काढ़ा (२) हल्दी चन्दन और कूटकी पीसकर बालकको उबटन कराके स्नान कराये। (३) राल, गूगल, खस और हल्दीका धुआँ दिया करे। प्रतिदिन उबटन तथा तेलसे बालकके शरीरको चार-छः बार मल दिया करे।

यदि जन्मते ही दस्त न हो तो घबड़ानेकी जरूरत नहीं, माता के दूध पिलानेपर दस्त अवश्य हो जाता है। यदि इतने पर भी दस्त न हो तो रेंडीके तेलकी दस बूँदें शहदमें मिलाकर चटा दे। इससे अवश्य ही दस्त आ जायगा। इस दस्तके न आनेसे बालक रोगग्रस्त हो जाते हैं। दूधकी मात्रापर हमेशा ध्यान रखना चाहिये। दूधकी मात्रा अधिक हो जानेसे बच्चे फटक (कै कर) देते हैं। दूध पिलाकर बच्चोंको चित सुलाना उचित है। माताएँ समझती हैं कि अधिक दूध पिलानेसे बच्चा मोटा होगा; किन्तु ऐसी बात नहीं है। शरीरके लिये जितने दूधकी जरूरत हो उतना ही पिलाना लाभदायक है। अधिक दूधसे उपकारकी बात कौन कहे, अपच होता है। यदि बच्चा उलटी कर दे तो समझना चाहिये कि उसके दूधमें दोष था। माँकी तबीयत खराब रहने तथा अधिक दूध पिलानेसे बच्चे कै करते ।

बच्चोंके पेटमें साधारणतः दो तरहके कीड़े पाये जाते हैं, इसे आगे चलकर बतलाया जायगा। सबसे पहले यहाँ यह बतलानेकी जरूरत है कि बच्चोंके रागकी पहिचान किस प्रकारकी जाती है। क्योंकि बड़ी उम्रवाले तो अपना दुःख-सुख बतलाते हैं; किन्तु बच्चे तो बोल ही नहीं सकते। बच्चोंके रोगकी पहिचाननेके उपाय ये हैं:—जब बच्चे रोने लगें तब समझना चाहिये कि उन्हें कोई कष्ट है; क्योंकि वे अपने दुःखको रुदन द्वारा ही प्रकट करते हैं। यदि बालक रोता हो और मुखमें झाग आता हो तो जानना चाहिये कि कपड़ोंमें जूँ हैं और वे बच्चेको काट रहे हैं। जहाँ काटा हो, वहाँ जरा-सा घी मल देना चाहिये। यदि बालक बारम्बार पैरोंको पेटकी ओर समेटे और पेटको दबानेसे खुश न हो, बराबर रोता रहे तो समझना चाहिये कि पेटमें दर्द है। इसका उपाय यह है कि अपने हाथको आगपर सेंककर उसी हाथसे बच्चेका पेट सके, गुल-रोगनको जरा गरम करके पेट पर मल दे। या नमकको खूब बारीक पाँसकर गरम करके पेट पर मले। अथवा इलायचीकी दो बोज तथा सौंफके दाने माँके दूधमें पीसकर पिळा दे।

सोकर उठनेके बाद यदि बालक जीभ निकाले और इधर-उधर दूधकी खोजमें माथा हिंलाये तो समझना चाहिये कि भूखा है।

कभी-कभी देर तक करवट सोये रहनेके कारण या चींटी, खटमल आदिके काटनेसे भी बच्चे रो पड़ते हैं। इसलिए इन बातों पर ध्यान रखना चाहिये। यदि बालक बार-बार रोता ही रहे चुप न हो तो समझना चाहिये कि कहीं दर्द अवश्य है। जहाँ पीड़ा रहती है, वहाँ बच्चा बार-बार हाथ ले जाता है और दूसरेके वहाँ छूनेपर रोता है। यदि बालकके मस्तकमें पीड़ा होती है तो

वह आँख सूँढ़े रहता है। गुदा में दर्द होने पर बच्चोंको प्यास अधिक लगती है और सूँड़ा आ जाया करती है। मलके कोटे में दर्द होने पर मल-मूत्र रुक जाता है और मुख धुँधला पड़ जाता है, साँस अधिक चलती है, आँतों से आवाज होती है।

दूध पीनेवाले बालकोंकी बीमारीमें माँकी दवा करनी चाहिये ताकि उसका दूध शुद्ध हो जाय। अन्न खानेवाले बच्चेको स्वयं दवा खिलानी चाहिये। यदि बालक दूध और अन्न दोनों खाता हो तो बालक और दूध पिलानेवाली दोनोंका इलाज करना चाहिये। बालकोंको माँके दूध अथवा शहदमें घिसकर दवा दी जाती है।

नाभि-रोग—यदि नारके खींचनेसे नाभि पक गयी हो तो मोम का मलहम कपड़ेपर लगाकर रख दे या कपड़ेको कद्दू या नारियलके तेलमें भिंंगोकर रख दे यदि सूजन हो तो पीलो मिट्टीको आगमें गरम करके उसके ऊपर दूध डाले और उसका बफारा दे या सेंक दे।

रोटी बनाकर उठनेपर या कोई मेहनतका काम करनेपर माता का दूध गरम हो जाता है। इसलिये ऐसी दशामें अच्छी तरहसे शरीर ठण्डा हुए बिना बच्चेको दूध नहीं पिलाना चाहिये। क्योंकि उस दूधसे बच्चेको रोग हो जाता है। यदि माताको अजीर्ण रहता हो तो उसे हल्का और थोड़ा भोजन करना चाहिये। काक-डासिंगी, अतीस, मोथा और पीपल पीसकर या आमकी गुठलीमें धानकी खील तथा सेंधा नमक पीसकर शहदमें चाटे।

यदि बालक दूध न पीये तो उसका दुःख जाननेकी कोशिश करनी चाहिए। कभी-कभी गर्भिणी स्त्रीका दूध पीनेसे बच्चोंको

मन्दाग्निकी बीमारी हो जाती है। इसलिए जबतक बालक दूध पीता रहे तबतक गर्भ धारण करना ठीक नहीं।

आँख दुखनेपर तीन दिन तक कोई दवा न करे। आँख दुखनेके कई कारण हैं। कभी गर्मीसे, कभी दाँतों के निकलनेसे, कभी दूध पिलानेवालीकी आँख दुखनेसे, आदि। छोटे बालकोंके कानमें कड़वा तेल डालकर, तलवेमें भी थोड़ा तेल मल देनेसे लाभ होता है। दूध पिलानेवालीको खट्टा-मीठा तथा नमकीन छोड़ देना चाहिये। चनेकी कोई चीज न खाना चाहिये। नीमकी छोपल पीसकर टिकिया बना ले और कोरे घड़े पर चिपका दे। रातको या दोपहरके समय उसीको बाँधे या गेरूको पानीमें घिसकर उसमें रुई भिंगो दे और उसे बाँधे। यदि दाँत निकलनेके कारण आँख दुखे तो घीकुआरका रस आँखोंमें टपका देना चाहिये। अथवा अमचूरको लोहेपर पीसकर आँखोंपर लेप कर दे। लालचन्दन मुलहठी, लोध चमेलीके फूल, गेरूको पीसकर नेत्रोंपर लेप करनेसे भी पीड़ा बन्द हो जाती है।

खाँसी—यह कई प्रकारकी होती है। खाँसी, कुकुरखाँसी जुखामकी खाँसी, सर्दीकी खाँसी आदि। अनारका छिलका और नमक पीसकर चटानेसे खाँसी मिट जाती है। सर्दीकी खाँसीमें आकके पत्तोंको तवेपर भूनते-भूनते जला डाले। बाद उसमें खरी-नोन डालकर पीसे और बँगला पानमें रखकर चूसे। अथवा पानके रसमें एक या दो रत्ती जायफल घिसकर दे। सूखी खाँसीमें मुलहठीका सत मुखमें डाल रखे। यदि ज्वर, खाँसी, अतिसार रोग हो तो काकड़सिंगी, पीपल, अतास, मोथा—इनको पीसकर शहदमें चटाये। बादाम (की गिरी) पानीमें घिसकर चटावे।

सरसोंको पीसकर शहदमें चटाना भी गुण करता है। इनके साथ दस्त भी होता हो तो काकड़ासिंगी, पीपल, अतीस और मोथा पीसकर शहदमें चटावे।

पेट चलना—इसे अतिसार भी कहते हैं। यह कई कारणोंसे होता है। अजीर्णसे, सर्दीसे तथा दाँत निकलनेके समय यह बहुधा हो जाता है। यदि दाँत निकलनेके समय यह रोग हो तो इसे कदापि नहीं रोकना चाहिये और यदि अजीर्णके कारण हो तो बूँटी दे अथवा भुना हुआ सुहागा आदि पाचक चीजें दे। साधारण दस्तोंके लिये बेलगिरी, कत्था, धायके फूल, बड़ी पीपल और लोध—इनको पीसकर शहदमें चटावे। अथवा हल्दी, कुड़ेके बीज, काकड़ासिंगी और बड़ी हड़ पानोंमें भिगोकर, वही पानी पिलाये।

यदि दस्तके साथ ज्वर भी बालकको हो तो नागरमोथा, पीपल अतोस, काकड़ासिंगी—इनका चूर्ण शहदमें चटावे। इस दवासे खाँसी और दूधका गिरना भी बन्द हो जाता है। यदि प्यास हो तो मोथा, सोंठ, अतीस, इन्द्रजौ और खसका काढ़ा दे।

दस्तके साथ आँव गिरनेपर वायविडंग, अजमोद और पीपलको बारीक पीसकर चावलके पानीमें पिला दे। यदि रक्तातिसार हो; यानि दस्तमें खून गिरता हो तो पाषाणभेद और सोंठको पानीमें पिलाना चाहिये।

ज्वरातिसार—धायका फूल, बेल, धनियॉ, लोध, इन्द्रजौ और नेत्रवालाका चूर्ण शहदमें चटानेसे अच्छा हो जाता है। अथवा नागरमोथा, पीपल, मँजीठ और सोंठका चूर्ण शहदमें चटाना भी गुणकारी है। इससे खाँसी भी दूर हो जाती है।

अफरा—पेट फूल आनेको कहते हैं। यह अजीर्णसे होता

है। सेंधा नमक, सोंठ, इलायची भुनी होंगी और नारंगीको सहान पीसकर गरम पानीके साथ पिलावे। होंगी भूनकर और पानीमें घिसकर नाभीके चारो ओर लेपकर देना चाहिये।

कान दुखना—बरोह और कालीमिर्चको पीसकर गरम कर ले, कुनकुना रहनेपर किसी कपड़ेपर रखके कानमें निचोड़ दे। दो-तीन बार डालनेसे कानका दुखना बन्द हो जाता है। यदि बहता हो तो नीमके पानोसे धोकर इसे टपकाना चाहिये परगदकी डालियोंमें जो जटाकी तरह लटका रहता है, उसका नाम बरोह है। अथवा नारियलका तेल डालनेसे भी कानकी पीड़ा शान्त होती है। स्त्रीके दूधमें रसोतको घिसकर, फिर शहद मिलाकर कानमें डालनेसे कानके सब रोगदूर हो जाते हैं। भेंड़का मूत्र, सेंधा नमक और नीमके पत्ते तिलके तेलमें पकावे। जब तीनों दवाइयाँ जल जायँ तब उस तेलको शीशीमें रख ले और कानमें डाल दिया करें। मेथीको पानोमें पकाकर वही पानी कानमें डालनेसे आराम होता है। आमके पीले पत्तेको तेल चुपड़के आगपर सेंके और उसका रस निचोड़नेसे भी कान अच्छा हो जाता है।

दाँत निकलना—जब रोते समय बालकके गालोंका रंग लाल हो जाया करे तब समझना चाहिये कि शीघ्र ही दाँत निकलनेवाले हैं। दाँत निकलनेके लिये सरल उपाय है कि शहदमें सुहागा, नमक अथवा सोरा पीसकर मिलावे और दिनभरमें कई बार मसूड़ों पर लगा दिया करे। यह याद रहे कि दाँत निकलनेका समय पाँचवें महीनेके बाद आता है। पहले जो दाँत निकलते हैं, वे दूधके दाँत कहलाते हैं। मुलेठीके बंठेको छीलकर बालकको पकड़ा दे और उसे चूसने दे। इससे भी बच्चेको आराम मिलता

है और दाँत जल्द निकल आते हैं। दूध का दाँत ५-७ महीनेकी अवस्थामें निकलने लगता है और दो वर्षकी अवस्था होते-होते सब निकल आता है। फिर पक्के दाँतोंका निकलना ८ वर्षकी अवस्थाके बाद शुरू होता है और १०-१२ वर्षकी उम्र तक सब दाँत निकल आते हैं। ज्यों-ज्यों दूधके दाँत गिरते जाते हैं त्यों-त्यों ये पक्के दाँत निकलते आते हैं। दाँत निकलते समय बालकोंका आहार सदा देना चाहिये; क्योंकि उस समय उनकी जठराग्नि मन्द पड़ जाती है और नाना प्रकारके रोगोंकी सम्भावना रहती है।

आँसुका प्यास—यदि बच्चोंको अधिक प्यास लगे और पानी पीनेसे उन्हें सन्तोष न हो तो कमलगट्टे के हरे बीजको नीमके साथ घोंटकर पानीमें पिलाये या मुनक्का (दाख) धोकर उसका बीज निकल डाले। बाद नमकके साथ घोंटकर सबेरे बालकको चटा दिया करे। अथवा भूनी हींग, सेंधा नमक और पलास पापड़का चूर्ण शहदमें मिलाकर चटानेसे तृषामिट जाती है।

हिचकी—छोटी हड़के चूर्णको शहदमें चटानेसे हिचकी बन्द हो जाती है। अथवा नारियल पीसकर शक्करके साथ चटाने से भी मिट जाती है। या सोहागाको पीसकर शहदमें चटाने से हिचकी बन्द हो जाती है।

संग्रहणी—अर्थात् भोजनका न पचना। पीपल, भाँग और सोंठके चूर्णको शहदके साथ चटानेसे बच्चोंकी संग्रहणी नष्ट हो जाती है। अथवा आधी छटाँक खानेका बड़िया चूना एक परातमें रखा और ऊपरसे ढाई सेर पानी पतली धारसे उसके ऊपर छोड़े। चूना घुल जायगा। दो घंटेके बाद उस पानीको निथारकर चूनेको फेंक दो। इस पानीको आध घंटे तक फिर स्थिर रहने दो।

बाद धीरेसे उस पानीको निथारकर किसी बोटलमें भर लो और नीचे जमे हुए चूनेको फेंक दो। पीछे इसी पानीको थोड़ेसे दूधमें मिलाकर प्रति दिन बच्चे को पिलाया करो। इससे बालककी उल्टी और हरे दस्तोंका आना भी बन्द हो जाता है।

बवासीर—अजवाइन, सोंठ, पाठा अनारदाना और धूँसीकी छाल—इन सबका चूर्ण, गुड़ और मट्ठे (तक्र) में मिलाकर पिलानेसे बवासीर अच्छी होती है। अथवा सफेद जीरा, पोड़कर मूल, कश्मीरी रट्ठा, सोंठ, मिच, पीपल, चीता और हड़—इनके चूर्णमें गुड़ मिलाकर गोली बना ले। इसके खानेसे बवासीर नष्ट हो जाती है। नागकेसर, मक्खन और मिश्रीके साथ खानेसे बच्चोंकी खूनी बवासीर अच्छी होती है। या नागरमोथा, सोधरच और कैथके पत्तेका चूर्ण, शहदके साथ चटानेसे भी खूनी बवासीर नष्ट हो जाती है।

जलमें डूबनेपर—यदि कोई बालक जलमें डूबता हुआ निकाला जाय और पानी अधिक पी चुका हो तो फौरन् जलके बाहर करके उसकी चिकित्सा करनी चाहिये। पाँच मिनटसे अधिक जलमें डूबे रहनेसे बचना कठिन हो जाता है। किन्तु अधिक प्रयत्न करनेसे ही मृतप्राय लड़के भी अच्छे होते देख गये हैं। सबसे पहले पेटका पानी मुख द्वारा निकालनेकी चेष्टा करनी चाहिये। थोड़ी देरके डूबे हुए बच्चेको सिरके बल खड़ा कर देना चाहिये और दोनों पैरोंको ऊपर करके पकड़े रहना चाहिये। फिर उसे सुला देना चाहिये और जीभको पकड़कर थोड़ा खींचना चाहिये। चित्त सुलाये रहो। लड़केके दोनों हाथोंको एक बार सिरके बगलमें करो, फिर नीचे झुकाकर दबा रखो। इस प्रकार घण्टे भर रहने दो। गरम पानी बोटलमें भरकर उसके शरीरपर घुमाओ; ताकि शरीर गरम हो जाय। नीचे लिखी

दवाओंको अपने पास रखनेसे मौकेपर बड़ा काम निकलता है।
इनका उपयोग आगे चलकर बताया जायगा।

- १—सिंक्वैर एकोनाइट (Tincture Aconite) एक बून्द।
- २—सोडा बाइकार्ब (Soda Bicarb) ४ से १० ग्रेन।
- ३—पोटास ब्रामाइड (Potas Bromide) २ से ५ ग्रेन।
- ४—रंडीका तेल (Caster Oil) १ से ४ ड्राम।
- ५—कैड-लिवर आयल (Cad-liver Oil) आधासे ४ ड्राम।
- ६—डिल वाटर (Dill water) १ से २ ड्राम।
- ७—ग्लैसरिन (Glycerine) १ से २ ड्राम।
- ८—मैन्ना (Manna) १ से २ ड्राम।
- ९—सैंटोनिन (Santonine) आधासे १ ग्रेन।
- १०—कैलोमेल (Calomel) १ से २ ड्राम।
- ११—ओलिव आयल (Olive Oil) १ से २ ड्राम।
- १२—पिपरमेट। १३—अर्क कपूर। १४—अर्क पुशीना।
- १५—सत अजवाइन।

खुजली—चूनेके पानीमें कड़ुवा तेल डालकर खूब हिलावे।
जब हिलाते-हिलाते गाढ़ा हो जाय तब उसमें रूईका फाहा भिंगो-
कर खुजली के स्थानपर लगा दे।

आगसे जलना—इमलीकी छालको जलाकर गायके घीमें
फेंटकर जले हुए स्थानपर लगा दे। यदि घाव हो गया हो तो
कड़ुआ तेल लगाकर ऊपरसे पत्थरका खूब बारीक कोयला बुरका
दे। अथवा चूनेका पानी, जैसा कि ऊपर खुजली रोगमें कहा
गया है, लगा दे।

नाकसे रूधिर जाना—यह बहुधा गर्मीके कारण होता है।
शंखपुष्पी या कौड़ेनीको मिर्चके साथ पीस-छानकर पिलानेसे

अच्छा हो जाता है। अथवा फिटकिरीका पानी नाकसे सूँघे। यदि नाकमें कीड़े पड़ गये हों तो पिंडोल मिट्टी कुटकर रोगीके मुख और नाकपर महीन कपड़ा ढोला करके डाल दे और फिर औंधा सुलाकर उसकी नाकके नीचे मिट्टी रखा दे। आँखें बन्द कराके, उसके मस्तकको मिट्टीसे ढककर, ऊपरसे उसी मिट्टीपर पानी छिड़के। जब सब मिट्टी तर हो जाय तब पानी डालना बन्द कर दे। पर रोगीको थोड़ी देर तक उसी प्रकार औंधा पड़ा रहने दे। ज्यों-ज्यों इस मिट्टीकी सोंधी गन्ध नाककी राहसे मस्तकमें जायगी, त्यों-त्यों कीड़े बाहर निकलने लगेंगे।

हैजा—प्याजका अर्क दुअन्नी भर पिला दे और जब तक कै-दस्त बन्द न हो, बराबर २०-२० मिनटके बाद पिलाती जाओ। फौरन अच्छा हो जायगा। यदि बड़ी उम्रवालेको हैजा या विशूचिका रोग हो गया हो तो एक तोलेकी खुराक देना उचित है। यदि प्यास न बुझे तो डेढ़ फूल लौंग आधो भूनकर और एक कचचीको पत्थरपर घिसकर चवन्नी भर पानीमें पिला दे। यह अनुभूत दवा है। अथवा पिपरमेंट और अर्ककपूर मिलाकर पिला दे।

फूली—चिरचिटेकी जड़का रस शुद्ध शहदमें मिलाकर आँखोंमें अंजनकी तरह लगानेसे फूली कटकर आँखकी ज्योति ठीक हो जाती है। इस अंजनको बराबर लगाते रहना चाहिये। फूली कट जानेपर बन्द कर दे। यदि आँखमें कुछ पड़ जाय, जैसे धूल किरकिरी आदि, तो गरम जलकी धारासे साफ कर दो। अथवा एक बून्द रेंडीका तेल डालकर ठण्डे पानीकी पट्टी बाँध देना चाहिये।

कब्ज—यदि बालकको सुलासा दस्त न हो तो काला नमक सुहागा और भूनी हींगको पानीमें घिसकर जरा गरम करके पिला दे। अथवा मुर्दाशंखको पानीमें घिसकर शककर मिलाकर औंटाके और थोड़ा गरम रहते ही पिला दे।

मकड़ी—मकड़ी फर जानेपर नीबू के रसमें चना मिलाकर लगाये। अथवा हल्दी और अमचूर एकमें पीसकर लगा दे।

बच्चेको यदि बुखार हो जाय तो एकोनाइट टिंक्चर आधी बूँद से एक बूँद हाथमें मलकर शरीरमें घिब दे। इससे बड़ा उपकार होता है। किन्तु यह एक जहरीली चीज है। एक वर्षसे कम आयुवाके बच्चों पर बिना अच्छे डाक्टर से पूछे इसका प्रयोग नहीं करना चाहिये। दाँत निकलते समय बच्चोंको दो ग्रैन् प्रोसास सोमाइड देना हिनकर है। दो वर्षसे ऊपरके बच्चेको यदि किसी कारणवश नींद न आती हो और सुनानेकी जरूरत हो तो इसी दवाकी दो बूँद सोनेके समय पिळा देनेसे खूब नींद आ जाती है। यदि बालक दुबेला और रोगी हो तो डाक-लिवर-आयल पिळाना चाहिये। तीन मासके बच्चेको अँगुलीमें लगाकर चुसावे और एक वर्षके बच्चेको छोटे चम्मचभर पिळा दे। किन्तु कुछ खिलाने के बाद इसे पिळाना चाहिये, खाली पेट नहीं। यदि बच्चेको अधिक कड़ा दस्त हाता हो तो मैना (manna) को दूधमें मिलाकर पिळा देना चाहिये। बड़ा लाभ पहुँचाता है।

अस्तु। बच्चोंकी चिकित्सा समाप्त की जाती है। माताओंको चाहिए कि वे कोई भी दवा करनेके पहले खूब सोच-समझ लें। यह नहीं कि बिना समझे या जरा-सी बात पर दवा करने लग जायँ और पेट दुखता हो तो बुखारकी दवा, दाँत निकलनेके समय उल्टी आदि होती हो तो हैजेकी अथवा गर्मीको शान्त करनेकी अन्य अंट-संट दवा दे दिया करें। ऐसा करनेसे बच्चोंका स्वास्थ्य बहुत जल्द बिगड़ जाता है। अतः इसमें बड़ी सावधानी रखनेकी जरूरत है। क्योंकि बच्चोंका शरीर और स्वभाव बड़ा ही कोमल होता है।

छठा अध्याय

पत्र-लेखन

अब इस प्रकरणमें अपनी माँ-बहनोंको पत्र लिखनेकी रीति बतलाऊँगी। हमारे यहाँ दो तरहसे पत्र लिखे जाते हैं, एक पुराने ढंगसे और दूसरा नये ढंगसे। पुराने ढंगकी प्रथा तो अब बहुत कम रह गयी है, फिर भी दो चार तरीके दिखला देनेमें लाभ के सिवा कोई हानि नहीं है। क्योंकि बहुतसी बहनें पुराने तरीकेको ही अधिक पसन्द करती हैं।

❀ श्री: ❀

सिद्धि श्री सर्वोत्तमोपमार्ह पूज्यपाद श्रीमान् पिताजी लिखा काशीसे प्रमीलाका चरण छूकर प्रणाम। यहाँ कुशल है आपकी कुशल परमात्मासे चाहती हूँ। आगे बाबूजी! मैंने सुना था कि आप बाहर जानेवाले हैं। किन्तु कब जायँगे और कहाँ जायँगे, यह मुझे अबतक मालूम नहीं हुआ, इससे चिन्त लगा है। कृपा

कर जल्द सूचित कीजिए। किमधिकम्। आज मिति आश्विन
कृष्ण १२ बुधवार विक्रम संवत् १९८५।

इसी प्रकार मामा, चाचा, ताऊ, बड़े भाई आदि बड़े व्यक्तियों को लिखा जाता है। अन्तर केवल इतना ही रहता है कि सम्बोधनमें 'श्रद्धेय पिताजी' के स्थानपर 'श्रद्धेय मामाजी' या जिसको लिखना हो उसका नाम बदल जाता है। यदि माँको पत्र लिखना हो तो अब कुछ यही रहेगा, केवल 'सर्वोत्तमोपमार्ह' के स्थानपर 'सर्वोत्तमोपमार्हा' 'पूज्यपाद' और 'श्रद्धेय' के स्थानपर केवल 'पूजनीया' या 'परम पूजनीया स्नेहमयी माताजी' लिखा जाता है। और जब अपनेसे छोटेको पत्र लिखना हो, जैसे छोटे भाई, लड़के भतीजे आदिको तो इस तरह लिखना चाहिये:—

स्वस्ति श्रीयुक्त चि० गोपालको तुम्हारी बड़ी बहन चम्पाका आशीर्वाद पहुँचे। कुशल-क्षेम दोनों ओरका परब्रह्म परमात्मासे चाहती हूँ, जिसमें आनन्द हो। भाई गोपाल, मैंने सुना है कि आजकल तुम पढ़नेमें खूब परिश्रम कर रहे हो। यह बड़े हर्षकी बात है। मैं भी तुम्हारे लिए परमात्मासे प्रार्थना करती हूँ कि वह तुम्हारा अभिष्ट सिद्ध करे। अब तो विजयादशमीकी छुट्टी होगी न? इस छुट्टीमें मेरे यहाँ जरूर आना। ज्यादा क्या लिखूँ। मुझे भूल न जाना। शुभ मिति भादों सुदी १४वार शनि सं० १९८४ वि०।

यह तो हुई पत्र लिखनेकी पुरानी रीति। अब नयी रीति भी आगे देखिये। क्योंकि आजकल पढ़े-लिखे लोगोंमें अधिकतर यही रीति प्रचलित है और यही अच्छी भी समझी जाती है। नये ढङ्गसे पत्र लिखनेवालोंमें कुछ लोग पत्र प्रारम्भ करनेके पहले 'श्रीः' और कुछ लोग ॐ लिखते हैं।

छठा अध्याय

पत्र-लेखन

अब इस प्रकरणमें अपनी माँ-बहनोंको पत्र लिखनेकी रीति बतलाऊंगी। हमारे यहाँ दो तरहसे पत्र लिखे जाते हैं, एक पुराने ढंगसे और दूसरा नये ढंगसे। पुराने ढंगकी प्रथा तो अब बहुत कम रह गयी है, फिर भी दो चार तरीके दिखला देनेमें लाभ के सिवा कोई हानि नहीं है। क्योंकि बहुतसी बहनें पुराने तरीकेको ही अधिक पसन्द करती हैं।

ॐ श्रीः ॐ

सिद्धि श्री सर्वोत्तमोपमार्ह पूज्यपाद श्रीमान् पिताजी लिखा काशीसे प्रमीलाका चरण छूकर प्रणाम। यहाँ कुशल है आपकी कुशल परमात्मासे चाहती हूँ। आगे बाबूजी! मैंने सुना था कि आप बाहर जानेवाले हैं। किन्तु कब जायँगे और कहाँ जायँगे, यह मुझे अबतक मालूम नहीं हुआ, इससे चिन्त लगा है। कृपा

कर जल्द सूचित कीजिए। किमधिकम्। आज मिति आश्विन
कृष्ण १२ बुधवार विक्रम संवत् १९८५।

इसी प्रकार मामा, चाचा, ताऊ, बड़े भाई आदि बड़े व्यक्तियों को लिखा जाता है। अन्तर केवल इतना ही रहता है कि सम्बोधनों 'श्रद्धेय पिताजी' के स्थानपर 'श्रद्धेय मामाजी' या जिसको लिखना हो उसका नाम बदल जाता है। यदि माँको पत्र लिखना हो तो सब कुछ यही रहेगा, केवल 'सर्वोत्तमोपमार्ह' के स्थानपर 'सर्वोत्तमोपमार्ह' 'पूज्यपाद' और 'श्रद्धेय' के स्थानपर केवल 'पूजनीया' या 'परम पूजनीया स्नेहमयी माताजी' लिखा जाता है। और जब अपनेसे छोटेको पत्र लिखना हो, जैसे छोटे भाई, लड़के भतीजे आदिको तो इस तरह लिखना चाहिये:—

स्वश्रित श्रीयुक्त चि० गोपालको तुम्हारी बड़ी बहन चम्पाका आशीर्वाद पहुँचे। कुशल-क्षेम दोनों ओरका परब्रह्म परमात्मासे चाहती हूँ, जिसमें ध्यानन्द हो। भाई गोपाल, मैंने सुना है कि आजकल तुम पढ़नेमें खूब परिश्रम कर रहे हो। यह बड़े हर्षकी बात है। मैं भी तुम्हारे लिए परमात्मासे प्रार्थना करती हूँ कि वह तुम्हारा अभिष्ट सिद्ध करे। अब तो विजयादशमीकी छुट्टी होगी न? इस छुट्टीमें मेरे यहाँ जरूर आना। ज्यादा क्या लिखूँ। मुझे भूल न जाना। शुभ मिति भादों सुदी १४वार शनि सं० १९८४ वि०।

यह तो हुई पत्र लिखनेकी पुरानी रीति। अब नयी रीति भी आगे देखिये। क्योंकि आजकल पढ़े-लिखे लोगोंमें अधिकतर यही रीति प्रचलित है और यही अच्छी भी समझी जाती है। नये ढङ्गसे पत्र लिखनेवालोंमें कुछ लोग पत्र प्रारम्भ करनेके पहले 'श्रीः' और कुछ लोग ॐ लिखते हैं।

ॐ श्रीः ॐ

पूज्यवर पिताजी,

प्रणाम । आपका ता० ७-९-२६ का लिवा हुआ पत्र अश्रावणमय मिला । पढ़कर चिन्तित हृदय तो शान्ति मिली । किन्तु आभाकी अस्वास्थ्य रहनेका हाल पढ़कर दुःख भी हुआ । मनके लिए आभाकी दवा भेजती हूँ । प्रतिदिन सबेरे एक पुड़िया पानके रसमें लानेकी दीजियेगा । इस दवासे बहुतोंको आराम हुआ है । ईश्वरकी दया होगी तो इससे बहुत जल्द आभाकी तबीयत ठीक हो जायगी । लल्लूपर बहुत वित्त लगा है । उसे एक बार अवश्य यहाँ भेजिए । ज्ञानपुर पोस्ट, चन्दौला
ता० १०-९-२६ ई०

}
आपकी पुत्री—
सरला

—:०:—

यदि माताको पत्र लिखना हो तो इस प्रकार लिखना चाहिए—

ॐ श्रीः ॐ

प्रयाग,

ता० १५-२-२८

माँ,
चरण छूकर प्रणाम । तुमने अपने पिछले पत्रमें ५-७ दिनके भीतर कोई आदमी भेजनेके लिए लिखा था । मैं रात-दिन तुम्हारा समाचार मिलनेकी बाट जोहा करती हूँ; पर आज १५ दिन हो गए, कोई भा नहीं आया । गात्रिन्दका बीनागीका हाल सुननेसे जी नहीं लग रहा है । यही साचना हूँ कि किम बजहसे मैंने अभी तक किसीको नहीं भेजा । इन्हिए बहुत जल्द कुशल-समाचार भेजो । यहाँ सब लोग अच्छे त/हसे हैं । सरस्वती अब अच्छी हो गयी । दो दिनसे पढ़ने भा जाने लगी है ; किन्तु अभी निर्बलता बहुत है ।

तुम्हारी प्यारी बेटी
ललित

छोटे भाई के नाम पत्र—

* श्री: *

दयारे सुशील,

तुम्हारा पत्र मिला। तुम पगेश्रा में उतीर्ण हो गए, यह बाँचकर विशेष खुशी हुई। अब तो मुझे मिठाई खिलाओगे न! मैं तुम्हारी पूँज ८-१० दिन में अवश्य भज दूँगी। पर मेरे यहाँ आओगे कबनक? तुम्हारा भाँजा वित्तय तुम्हें बहुत याद करता है। माँसे यहाँ का समाचार कह देना। विशेष हाल अच्छा है।

दासी, डा० ५-४-२८

}

तुम्हारी बहन—
देवलता

पति के नाम पत्र—

* श्री: *

प्राणनाथ,

पत्रोत्तर देने में देर हुई। इसलिए क्षमा कीजिएगा। आप तो जानते ही हैं कि आपकी यह दासी आपके समीप सदा ही भिखारिणी बनी रहती है। इससे पत्र द्वारा और कुछ नहीं ता क्षमाकी याचना कर रही है। पर क्या करूँ, मुझे इसीमें आनन्द आता है आप महीने भरमें लोट आने के लिए कह गए थे; पर दो महीने हो गए। अभी तक न आनेका क्या कारण है? शरीर तो अच्छा है न? मैं यह कैसे लिखूँ कि आप जल्द आयें। क्योंकि यह तो आज्ञा देना होगा। पर हाँ, इतना अवश्य है कि मेरी दशापर ध्यान देकर आप जैसा उचित समझें, वैसा करें। ज्ञानू दिन भर

उधम मचाए रहता है, यहाँ तक कि कभी-कभी स्कूल भी नहीं जाता। इधर दो दिन से वर्षा हो रही है। और सब हाल अच्छा है। क्या मैं आशा करूँ कि पत्रोत्तर के स्थानपर आपकी पद-धूलि माथेपर चढ़ानेका शीघ्र सौभाग्य प्राप्त होगा? विशेष कृपा।

मु० व्यासपुर कलाँ
सावन सुदी ७ सं० १९८५

}

ब्राह्मणकारिणी—
प्रभा

बड़ी बहिन के नाम पत्र—

श्री:

मिर्जापुर,
कार्तिक बदी १३ सं० १९८५

बहिन,

मैंने सुना है कि बड़े भैया तुम्हें लेनेके लिए १२-१३ दिनमें जायेंगे। इसलिए भैयाको पत्र लिखकर तुम्हें भी लिख देती हूँ। मुझे दर्शन देकर, तब माँके घर जाना। एक पंथ दो काज होगा। तुम्हारे आनेसे मुझे सन्तोष भी हो जायगा और तुम्हें विन्ध्य-वासिनी देवीका दर्शन भी मिल जायगा। न आओगे तो मुझे बड़ा दुःख होगा। बस, यही लिखूंगी।

तुम्हारी छोटी बहन—
राधेश्वरी

विवाहिता बेटी के नाम पत्रः—

ॐ

वासली गंज, मिर्जापुर

ता० २६-४-२८

प्यारी बेटी,

आशा है कि तू सानन्द होगी। यहाँका समाचार भी साधारणतः अच्छा ही है। इधर कोई गया नहीं, इससे तू किसी प्रकार की चिन्ता न करना। रोज-रोज जाना-आना भले आदमियोंकी रीति नहीं है। चिरं० राधेके यज्ञोपवीत में मैं तुझे अवश्य बुलाऊँगी। बेटी, देखना अपनी तथा मेरी बदनामी न कराना। जिस प्रकार अब तक तू वहाँ सास, ससुर पति तथा घरके अन्य लोगोंकी कृपापात्री बनकर रही है, उसी प्रकार जन्मभर रहनेकी चेष्टा करना। यदि कभी कोई कुछ कह दे तो उलट कर जवाब न देना। “कम खाना और गम खाना बड़े लोगोंका काम है”— इस कहावत को सदा उठते बैठते अपने मनमें जपा करना। यदि तू दो बात सहकर रहेगी तो सुख पायेगी और सब लोग तुझपर स्नेह करेंगे। सहनशीलताके बराबर स्त्रीके लिए दूसरा कोई भी गुण नहीं है। इस समय मुझे एक अच्छी सी बात याद आयी है। वह इस प्रकार है, ध्यानसे सुन!

किसी स्त्री-पुरुषमें सदा झगड़ा हुआ करता था। बाहरसे घर आते ही स्वामी बहुत तरहसे अपनी स्त्रीपर चिढ़ता और उसका अपमान किया करता था। वह स्त्री भी अपने पतिको उसकी बातोंका मुँहतोड़ जवाब दे दिया करती थी। एक भी बात सहन करना मानों उसकी शक्तिसे बाहर था। फलतः झगड़ा कभी मिटता ही न था। दोनों ही एक दूसरेके मिलनेसे दुःखी रहने

लगे। अन्तमें पास-पड़ोसकी स्त्रियोंने उस स्त्रीसे कहा—‘तुम्हारा पति मन्त्रके बलसे तुम्हारे वशमें हो सकता है।’ उस स्त्रीने उस युक्तिको स्वीकार कर लिया। उसे पूर्ण विश्वास हो गया कि किसी ओझाके मंत्रबल द्वारा यह काम किया जा सकता है। फिर क्या था। एक दिन वह एक नामी ओझाके पास गयी और साफ-साफ अपना अभिप्राय उससे कह सुनाया। ओझा बुद्धिमान् था। उसने उस स्त्रीके विश्वासको बिगाड़ना उचिन नहीं समझा। उसने एक लोटा जल मँगाकर उसे मंत्रद्वारा फूँक दिया और उस रमणीको देकर कहा कि जब तेरा पति घर आये, तब तू एक घूँट जल अपने मुँहमें रख लेना और जब तक वह सो न जाय तब तक मुँहका जल मत गिराना इस प्रकार लगातार इककीस दिन तक करते रहनेसे तेरा पति अवश्य ही तेरे वश में हो जायगा।

उस स्त्रीने ऐसा ही किया। पतिके घरमें पैर रखते ही वह मुँहमें पानी भर लिया करती थी। इससे उसे अपने पतिकी कड़ीसे-कड़ी बातें चुपचाप सहन कर लेनी पड़ती थीं। क्योंकि यदि उत्तर देती तो मुँहका पानी नीचे गिर जाता इस प्रकार जब १५-२० दिन बीत गये तब उसके पतिने सोचा कि आजकल यह कितनी शान्त हो गयी है कि मेरे एक भी बातका जला-कटा जवाब नहीं देती। मैं जो कुछ कहता हूँ, उसे चुपचाप सह लेती है। ऐसी दशामे अब इसे कड़ी बातें सुनाकर व्यर्थ कष्ट पहुँचाना उचित नहीं। फलतः ओझाके इस कौतूहलपूर्ण उपायसे पति और पत्नीके स्वभावमें विचित्र परिवर्तन हो गया और उसका पारस्परिक कलह अनायास मिट गया।

इसलिये बेटी। तू सदा सहकर रहो। ऐसा करनेसे कभी भी किसीके साथ तेरा झगड़ा या बिगाड़ होगा ही नहीं। मैं तुझे हर चिट्ठीमें कुछ-न-कुछ उपदेशकी बातें लिखा करती हूँ। इतनेपर भी

यदि तू कभी मेरी शिक्षाके विरुद्ध काम करेगी तो मैं सच कहती हूँ कि अद्यपि तू मेरी एकमात्र और अस्यन्त लाडली लड़की है, फिर भी मैं तुझे जन्म भरके लिए त्याग दूँगी, तेरा मुँह कभी न देखूँगी। क्योंकि मैं संसारमें सब कुछ सह सकती हूँ; पर बदनामी नहीं सह सकती। बस, अब इस पत्रमें और कुछ न लिखूँगी। मेरी बातोंको बुरा न मानना, बेटी ! मैंने तेरे हितकी बात लिखी है।

शिवपुर (गया)
ता० ७-४-२८

}

शुभचिन्तका—
तेरी माँ

ओ३म्

कन्यागुरुकुल, जालन्धर
चैत कृष्णा ५

पूजनीय माताजी,

नमस्ते। आपका कृपापत्र पढ़कर प्रसन्नता हुई। आपकी आज्ञाका पालन करनेमें मैं किसी प्रकारकी त्रुटि नहीं करती। अधिकसे अधिक समय अध्ययनमें लगाती हूँ। यहाँ स्नातिकाओंका बर्ताव बड़ा ही शिष्ट है। यदि आप वहाँके खादी और चरखा प्रचारका समाचार लिखेंगी तो मुझे बड़ा हर्ष होगा।

पुत्री—

विमला

जेलसे भाभीके लिये पत्र—

द्यो३म्

फरीदपुर जेल,

श्रावण शु० ३ रविवार

प्यारी भाभी,

सप्रेम बन्दे । मैं अपनी सब साधिनियोंके सहित कुशलसे हूँ ।
अबकी तुम्हारा पत्र बड़ी देरमें मिला । जान पड़ता है कि जेल-
वालोंके कारण ही यह विलम्ब हुआ है । पत्र मिल गया, यही
उनकी कृपा क्या कम है ? आजकल यहाँ बड़ा आनन्द है । तपती
होनेपर जेलकी कोठरियोंमें पानी टपकनेके कारण कहीं बैठनेकी
शरण नहीं मिलती । खासकर रातमें तो बड़ा ही आनन्द आता
है । जब हाथ पसारे नहीं सूझता । बाहर रहकर सम्भवतः तुम
उसमें दुःखका अनुभव करोगी, किन्तु सच मानो भाभी, हम-
लोगोंको इसमें ठीक वैसा ही आनन्द आता है, जैसा पहाड़ या
जंगलमें घूमते समय अचानक वृष्टि प्रारम्भ होनेके कारण किसी
टपकती हुई झोपड़ीमें शरण लेनेपर । यहाँ कोई सुननेवाला नहीं
है । चरखेकी मधुर ध्वनिसे हमलोगोंका हृदय तृप्त ही नहीं होता
आशा करती हूँ कि चरखा चलानेमें तुम अपना समय मुझसे भी
अधिक लगाती हो ।

तुम्हारी बही—

विद्या

बड़े भाईके नाम पत्र :—

श्रद्धेय भैया,

आपकी आज्ञाके अनुसार मैंने कार्यारम्भ कर दिया । सफ-
लता होना आपके ही हाथ है । क्योंकि मुझमें इतनी विद्या बुद्धि-

नहीं कि ऐसे गुरुतर कामको बिना आपकी सहायताके कर सकूँ
 गुस्सेसे समाप्त होने पर आपकी सेवामें भेजूँगी। आपके कहनेसे
 सुननी कर दिया, पर गृहस्थोकी झंझटोंसे लिखनेका अवकाश
 बहुत कम मिलता है। आप जल्द आनेकी कृपा कीजिएगा।
 नहीं तो सम्भव है, मेरी रत्नाह भंग हो जाय। दया-दृष्टि बनी
 रहे। अपनी इस छोटी बहनको भूल न जाइएगा।

लखीमपुर,

आपकी—

आशुषद कृष्णाष्टमी सं० १९८२

विमला

अखबारोंमें लेख आदि भेजनेके लिए इस प्रकार लिखना
 चाहिए :—

श्रीमान् सम्पादक “सरस्वती” की सेवामें—

महोदय,

सेवामें इस पत्रके साथ “स्त्री-समाजकी दुर्दशा” शीर्षक लेख
 भेज रही हूँ। कृपया अपनी प्रतिष्ठित पत्रिकामें इस लेखको प्रका-
 शित कर मुझे आगे फिर कुछ लिखनेके लिए प्रोत्साहन देकर
 अनुगृहीत करें।

कचचीसराय, काशी,

निवेदिका—

ता० २६-१-२८

चन्द्रकला

यदि किसी बाहरी आदमीको पत्र लिखनेकी आवश्यकता
 आ पड़े तो आगे लिखे ढंगसे लिखना चाहिए। यद्यपि हमारी
 बहनोंको बाहरी लोगोंसे पत्र-व्यवहार करनेकी जरूरत नहीं है और
 ऐसा होना भी नहीं चाहिए, तथापि लिखनेका ढंग जान लेना
 आवश्यक है। सम्भव है, कभी काम आ पड़े।

महाशयजी—

कृपाकर यह सूचित कीजिए कि आपके यहाँ स्त्री-शिक्षा, संगीत, तथा पञ्च-चिकित्सा-सम्बन्धी कौन-कौन सी पुस्तकें हैं। उनके लेखकोंके नाम तथा मूल्य भी लिख भेजनेकी कृपा करें।

प्राथिनी---

बाबू विजयबहादुर सिंह की पत्नी
गाँव-वेदीला, पो० डेहूपुर,
जिला बनारस

ता० २९-११-२८ ई०

इसी प्रकार यदि किसी स्त्री को पत्र लिखना हो तो 'श्रीमतीजी' 'महोदया', 'महाशय' आदि संशोधनसे लिखना चाहिए। यदि किसी समाचारपत्र या मासिक पत्रिकाका सम्पादन किसी स्त्री द्वारा होता हो और उसे पत्र लिखना पड़े तो "श्रीमती सम्पादिका महोदया" लिखना चाहिए। अब नीचे पत्रपर पता लिखनेकी रीति बतलायी जा रही है।

सेवामें

श्रीमान् बा० भानुप्रसाद सिंहजी,
मु० देवखरी,
पो० रामपुर,
जि० गोरखपुर,

पावें पो० उमाशंकरजी दीक्षित,
नं० ४१ काटनस्ट्रीट,
बड़ा बाजार,
कलकत्ता

मैनेजर,

एस० बी० सिंह,
पुस्तक विक्रेता,
शौक. बनारस

संपादक "विश्वमित्र"

नं० २१ टैमर लेन,

कलकत्ता

Calcutta

श्रीमती भानुकुमारी देवी,
गाँव बेलखरी

पो० भीखमपुर,

जि० लखनऊ

मंत्री,

अखिल भारतवर्षीय

हिन्दू-महासभा,

गिरगाँव, बम्बई

पता लिखनेमें, ऊपर थोड़ा स्थान छोड़कर, पहले पत्रके पाने-वालेका नाम साफ अक्षरोंमें लिखना चाहिये। बाद नीचे बायीं ओर थोड़ा स्थान छोड़कर मुकाम, फिर मुकामके नीचे बायीं ओर थोड़ा स्थान छोड़कर पोस्ट आफिस और उसके नीचे जिला लिखना चाहिए। इस तरह पता लिखकर पोस्ट आफिसके नीचे आड़ी लकीर खींच देनी चाहिये। जो बहनें अंग्रेजी जानती हों, वे पूरा पता हिन्दी में लिखकर, सबके नीचे यदि प्रसिद्ध पोस्ट-आफिस हो तो उसका नाम, अन्यथा जिलेका नाम अंग्रेजीमें लिखकर, उसके नीचे थोड़ी लकीर खींच दें। ऐसा करनेसे दूरके पत्रोंके पहुँचनेमें एक दिनकी शीघ्रता हो जाती है, क्योंकि डाकखानेवालोंको पत्र पर ऊपरकी बातको अंग्रेजीमें लिखना पड़ता है। इसका क्रम इस प्रकार है :—

मैनेजर,

इंडिया सोप कम्पनी

६ चटर्जी लेन, कलकत्ता

Calcutta

संगीत-विद्या

इस विषयपर पीछे बहुत कुछ लिखा जा चुका है। अब यहाँ अपनी बहनोंके लिए अच्छे-अच्छे महात्माओंके कुछ सुन्दर पद इसलिये लिखे जायँगे कि वे गन्दे गीतोंको छोड़कर इन्हीं गानोंको गायें और घरकी लड़कियोंको याद करायें।

(१)

अँखियाँ हरि-दरसन की प्यासी।

देख्यो चाहति कमल-नैननको निसदिन रहत उदासी ॥ १ ॥

आये ऊधो फिरिगे आँगन डारि गये गर फाँसी ।
 केसर तिलक मोतिनकी माला वृन्दावनको बासी ॥ २ ॥
 काहुके मनकी कोड न जानत लोगनके मन हाँसी ।
 'सूरदास' प्रभु तुम्हरे दरस बिनु लैहौं करवत कासी ॥ ३ ॥

(२)

चरन-कमल बन्दौं हरिराई ।
 जाकी कृपा पंगु गिरि लंबे अन्धेको सब कछु दरसाई ॥ १ ॥
 बहिरौ सुनै मूक पुनि बोलै, रंक चलै सिर छत्र धराई ।
 'सूरदास' स्वामी कहणामय बारवार बन्दौं तिहि पाई ॥ २ ॥

(३)

जागिये रघुनाथ कुँभर पंठी बन बोले ।
 चन्द्र-किरन सीतल भई चकई पिय मिलन गई,
 त्रिविध मन्द चलत पवन पल्लव-द्रुम डोले ॥ १ ॥
 प्रात भानु प्रगट भयो रजनीको तिमिर गयो,
 भृङ्ग करत गुंजगान, कमलन दल खोले ॥ २ ॥
 ब्रह्मादिके धरत ध्यान, सुर-नर-मुनि करत गान,
 जागनकी बेर भई नयन पलक खोले ॥ ३ ॥
 'तुलसीदास' अति आनन्द निरखिकै मुखारविन्द,
 दीननको देत दान भूषन बहुमोले ॥ ४ ॥

(४)

मोरी लागी लगन प्रभु-चरननकी ॥
 चरन बिना मोहिं कछु नहिं भावे,
 मूठी माया सब सपननकी ॥ १ ॥

भवसागर सब सूख गयो है
 फिकर नहीं मोहि तरननकी ॥ २ ॥
 'भीरा' कहे प्रभु गिरिधर नागर
 उलट गई मोरे नयननकी ॥ ३ ॥

(५)

अब हौं कासों बैर करौं ।

कहत पुकारत प्रभु निज मुखते घट-घट हौं बिहरौं ॥
 आपु समान सबै जग लेखौं भक्तन अधिक डरौं ॥
 श्रीहरिदास कृपाते हरिकी नित निर्भय बिचरौं ॥

साताओं और बहनोंको इसी प्रकारके पद याद करके गाना चाहिये । इन पदोंसे हृदय शुद्ध होता है और छोटे बच्चोंपर अच्छा प्रभाव पड़ता है । मंगलकार्यों में ऐसे ही पदोंका गाना उचित है ।

महात्माजी का प्यारा भजन

डठ ! जाग मुसाफिर भोर भयो, अब रैन कहाँ जो सोवत है ।
 जो सोवत है, वह खोवत है, जो जागत है, वह पावत है ॥
 टुक नींदसे अँखियाँ खोल जरा, ओ गाफिल रबसे ध्यान लगा ।
 यह प्रीति करनकी रीति नहीं, रब जागत है तू सोवत है ॥
 अय जान भुगत करनी अपनी, ओ पापी पापमें चैन कहाँ ।
 जब पापकी गठरी सीस धरी, फिर सीस पकड़ क्यों रोवत है ॥
 जो काल करे वह आज कर ले, जो आज करे वह अब करले ।
 जब चिड़ियन खेती चुँग डारी, फिर पछतायेका होवत है ॥

सन् १९३३ के अपने २१ दिनके उपवासमें महात्मा गांधी यह भजन नित्य गाया करते थे ।

उद्बोधन

उठो ! उठो !! जागो हे वहनों, भारत माँ की सुनो पुकार ।
 यह सोनेका समय नहीं है, हो जाओ तुरन्त तैयार ॥
 आओ ! आओ !! कर्मक्षेत्रमें, करने जीवनका उदार ।
 मातृभूमि रजड़ी जाती है, सहती नित प्रति अत्याचार ॥
 कैसे चुप हो देख दुर्दशा, बैठी हो क्यों भूँड़े कार ।
 दीन-हीन-दुखिया माताका, नहीं तनिक भी है क्या ध्यान ॥
 कायर-भीरु बनी हो, क्या तुम, होकर वीरोंकी सन्तान ।
 नाम लजाओ मत तुम अपना, दिखला दो अब अपनी शान ॥
 आओ वहनों ! मातृभूमिकी, शुचि वेदी पर हो बलिदान ।
 आगे बढ़कर अर्पण कर दें, अपने मन-धन-जीवन-प्राण ॥
 वृत्ति दासताकी अब त्यागें, करें प्राप्त अपने अधिकार ।
 अन्यायोंका मूल नशा दें, देखें फिर वैभव संसार ॥

हिसाब लिखने की रीति

घरका जमा-खर्च लिखनेसे बड़ा लाभ होता है। सबसे अधिक लाभ तो यह होता है कि कभी व्यर्थ खर्च या अधिक खर्च होने पर पता चल जाता है, इसलिये सँभलकर खर्च करनेकी आदत पड़ती है। बिना लिखे-पढ़े पता नहीं चलता कि किस महीनेमें क्या खर्च हुआ ? परिणाम यह होता है कि धीरे-धीरे खर्च बहुत बढ़ जाता है और फिर चेष्टा करनेपर भी बढ़ा हुआ खर्च नहीं घटता, हमेशा चिन्तित रहना पड़ता है। क्योंकि खर्चका बढ़ा देना सरल है; पर बढ़े हुए खर्चको घटाना बड़ा ही कठिन काम है।

इसलिये महीने भरके लिये स्वामीसे एक साथ रुपया ले लेना चाहिये। उसे एक कापीमें जमा करके ज्यों-ज्यों खर्च होता जाय त्यों त्यों लिखते जाना चाहिये। खर्च करते समय इस बातपर भी ध्यान रखना जरूरी है कि गृहस्थीका सब काम अच्छे ढङ्गसे हो और कम खर्च हो। जिस कामको घरकी दूसरी स्त्री इस रुपयेमें भी अच्छी रीतिसे न कर सके, उसको तुम आठ-नौ रुपये में ही खर्चकरनासे करनेकी चेष्टा करो। ऐसा करनेवाली स्त्री ही घरकी बालकिन होनेके योग्य हुआ करती है।

इसके अलावा संचयकी ओर भी ध्यान रखना जीवनके लिये अत्यन्त आवश्यक है। इसलिये हर महीनेमें जो कुछ आमदनी हो, उसमेंसे कुछ-न-कुछ पहले ही निकालकर संचित धनमें रख देना चाहिये। ऐसा करनेसे कुछ ही दिनोंमें खासी रकम इकट्ठी हो जाती है और अपने तथा स्वामीके संकट-कालमें काम आती है। यदि इसका भेद स्वामीको न मालूम रहे तो और भी अच्छा हो किन्तु इसका यह मतलब नहीं है कि चोरी करे। क्योंकि यदि स्वामीके दिलमें यह भाव पैदा हो जायगा कि तुम चोरी करती हो तो उनकी नजरसे गिर जाओगी। इसलिये यह धन ऐसे ढंगसे जुटाना चाहिये कि गृहस्थीके किसी काममें त्रुटि न हो। घरके लोग यह समझें कि इतने कम खर्चमें यह कैसे इतना बढ़िया प्रबन्ध करती है और तुम्हारा संचित कोष बढ़ता जाय। जब कभी स्वामीको रुपयोंके लिये संकटका सामना करना पड़े तब अपनी बुद्धिमानीसे बचायी हुई सारी सम्पत्तिको उनके सामने रखकर उन्हें चकित कर दो। ऐसा करनेवाली स्त्री अपने स्वामीको अधिकाधिक प्रिय हो जाती है और देशमें उसकी प्रशंसा होती है। घरके खर्चका हिसाब इस प्रकार लिखना चाहिये:—

जमा—

खर्च—

१५४) रोकड़

५०) ता० १ अप्रैल सन् १९२८ को २०।) ता० १ अप्रैल सन् १९२८ को

जमा स्वामीद्वारा प्राप्त

खर्च

१०) ता० २ अप्रैल सन् १९२८ को

आटा २० सेर, दाल १० सेर

जमा स्वामी द्वारा प्राप्त

२)

२।।)

३०) ता० १० अप्रैल सन् १९२८

घी ५ सेर, चावल ९ सेर

को रामेश्वर द्वारा मिले

१२)

३)

२४) ता० २० अप्रैल सन् १९२८

।।।) हल्दी, मसाला, धोबी को

को शिवसहायसे मिला

⇒)

।=)

।)

४०) ता० ३० अप्रैल सन् १९२८

२०)

को स्वामीसे मिले

१) ता० २ अप्रैल सन् १९२८

१५४) कुल जमा

का खर्च

।।) तरकारी दो दिनकी

।।) कत्था

१)

।।=) २० अप्रैल सन् १९२८ का खर्च

।।=) पान १ ढोली, जर्दा, सुपारी

।=)

।)

।)

४१) ता० ३० अप्रैल सन्

१९२८ का खर्च

१०) मकानका भाड़ा अप्रिल
सहीनेका

११) मजरिनकी तनख्वाह
अप्रैलकी

२६) मोदी के पुजका

१)

६३=) जोड़

९०॥=) बाकी रहा ता० ३०

अप्रैल सन् १९२८ को

१५४)

एक दिनके जमा-खर्चका नमूना और देखिये :—

ता० १ मई सन् १९२८ का जमा-खर्च—

९०॥=) रोकड़ बाकी १=) बाजार खर्च ह० कुबेर

७५) घरके खर्चके लिए प्राप्त हुए =) तरकारी

७५) नकद ह० खुद)॥ नीवू

३१) लल्लूका जमा किया -)॥ दहा

३१) नकद लल्लूके फुटकर)=) कालीमिर्च

खर्चके लिये मिला १) जीरा

१६९=)

१) बेसन

१=)

=) लल्लूके नाम

-) स्कूल जाते समय

=) इक्का भाड़ा शामको

२=) घरपर खर्च हुआ

१।) कपड़ेकी धुलाई

॥) मजूरिनको खर्च

१) नाई

१) दूध

३॥)

१६५॥=) रोकड़ बाकी

इसी प्रकार हर महीने का हिसाब तारीखवार लिखते जाना चाहिये और महीनेके अन्तमें जोड़ देकर बाकी निकालना चाहिये। ऊपरके हिसाबमें कुल १५४) जमा हुए हैं और महीने भरमें ६३=) घरके कामोंमें खर्च हुआ है। अब १५४) में से ६३=) घटा देनेपर ९०॥=) बचा रहता है। इससे मालूम हुआ कि खर्च करने पर ९०॥=) बच गया। फिर रुपये गिनकर देखो कि ९०॥=) तुम्हारे पास हैं या नहीं। यदि हैं तब तो ठीक है, यदि न्यून या अधिक हों तो समझो कि खर्च लिखने में भूल हुई है।

पुत्र-वधूके साथ बर्ताव

जब स्त्री पहले-पहल अपने पतिके घर जाती है तब उसे लज्जा के कारण बहुतसे कामोंमें बड़ी-बड़ी असुविधाओंका सामना करना पड़ता है। यदि उसे किसी तरहका कष्ट होता है, जैसे पेट दुखना, जुकाम होना, मस्तकमें दर्द होना आदि, तो वह चुपचाप सहन करती है; पर संकोचवश किसीसे कहती नहीं। यहाँ तक कि भूख लगने पर भी वह अपने दिलका भाव किसीसे प्रकट नहीं करती। कुछ दिनों तक नववधूको पतिका घर नया

संसार-सा प्रतीत होता है। वास्तवमें है भी नया संसार ही। वह किसीके स्वभावसे परिचित नहीं रहती, किसीसे उसका स्नेह नहीं रहता। बचपनके स्नेही उससे छूट जाते हैं, इसलिए उसका चित्त स्वभावतः खिन्न और उदास ही रहता है, किसी काममें दिल नहीं लगता। ऐसी दशासे मनुष्यमें किसी काममें गलती हो जाना सासूली बात है।

असफल प्रत्येक स्त्रीका कर्तव्य है कि जब उसे सास बननेका सौभाग्य प्राप्त हो और पुत्र-वधू घरमें आये तब उसे पुत्रोकी भाँति माने तथा जिस प्रकार अबोध बालिकाके दुःख-सुखपर माता ध्यान रखती है उसी प्रकार सास अपनी बहूपर ध्यान रखे। इस समय सासका धर्म है कि वह नववधूकी किसी त्रुटिपर महा-कारुण्यकी भाँति विकराल रूप धारण न करे; बल्कि प्रेमके साथ उसे उपदेश दे और सब कामोंको समझा दिया करे। जो सास ऐसा न करके जरा-जरासी बातपर झुँझलाने लगती है, खरी-खोटी सुनावी है उसे पीछे पछताना पड़ता है। क्योंकि कुछ दिनों तक तो वह नववधू सासकी कड़ी बातें सहन करती है, बाद में इतना जवाब देने लगती है और सासको जलानेके लिये कितने ही कामोंको जानबूझकर बिगाड़ने लगती है। परिणाम यह होता है कि फिर सासको जन्मभर दुःख ही भोगना पड़ता है। ऐसी सासको सुखकी रोटी दुर्लभ हो जाती।

सासको चाहिये कि वह अपने सर्व जीवनपर दृष्टि डाले। यह सोचे कि जब मैं पहले-पहल इस घरमें आयी थी तब मेरे हृदय की क्या दशा थी, किन-किन बातोंका मुझे कष्ट होता था, उस समय दिल कैसा अन्यमनस्क रहता था, इत्यादि। क्योंकि इस प्रकार अपने ऊपर बीती हुई बातोंका स्मरण करनेसे हृदयमें

कोमलता आ जाती है और नववधूके सारे कष्ट बिना उनके बतलाये ही मालूम हो जाते हैं। जब किसीका कष्ट मालूम हो जाता है तब उसका यत्न करना बिल्कुल सरल हो जाता है। इसके अलावा सासका यह भी कर्तव्य है कि बहूको इस प्रकार देखे, जिससे वह जन्म देनेवाली माँकी भाँति अपनी सासको भयानके लक्ष्य जाय। जिस प्रकार कन्या अपनी माँसे कोई बात कहनेमें संकोच नहीं करती उसी प्रकार पुत्रवधू भी साससे कोई बात कहनेमें व्यर्थकी लज्जा न करे किन्तु यह तभी हो सकता है। जब सासका स्नेह-पूर्ण बर्ताव होता हो। जब तक वह अपनी सासकी माँके समान नहीं समझती तथा अपने ऊपर उसका सत्य स्नेह नहीं देखती तब तक वह अपने दिलका भाव कदापि नहीं कह सकती।

जो स्त्री इस प्रकार नववधूको स्नेहकी दृष्टिसे देखती है, उपदेश देती है तथा उसको अपनी कन्या समझकर उसके दुःखसे दुःखी होती है वह सदा सुखसे रहती है। वास्तवमें पुत्र-वधू है भी कन्याके समान ही। देखिये, गोस्वामी तुलसीदासजीने भी कहा है:—

अनुज-वधू भगिनी सुत-नारी। सुनु सठ ये कन्या सम चारी ॥

अर्थात्—छोटे भाईकी स्त्री, बहिन, लड़केकी स्त्री और कन्या ये चारों समान हैं। इसलिये सासको शास्त्रकारोंके कथनका सदा स्मरण रखते हुए बहूको अपने तनसे पैदा हुई पुत्रीकी तरह मानना उचित है। किन्तु दुःखकी बात है कि आजकल ठीक इसका उल्टा हो रहा है। पहले तो नयी बहूके घरमें आनेके लिए स्त्रियाँ खूब लालायित रहती हैं और उसके आनेपर वे एक बार बड़े हौसलेसे उसकी आव-भगत भी करती हैं। किन्तु कुछ ही दिनोंमें अकारण ही उनकी हौसला धूलमें मिल जाता है, मामूली बातों-पर वे पास पड़ोसकी स्त्रियोंसे शिकायतें करने लगती हैं। परिणाम

यह होता है कि सासकी इस आज्ञानताके कारण बहुत जल्द घरमें फूटका अंकुर उत्पन्न हो जाता है और सुखमय गृहमें सदाके लिये फलहका डेरा पड़ जाता है ।

स्त्री-ब्रह्मचर्य

जीवनको सुखमय बनानेके लिये पीछे बतलायी गयी बातोंके अतिरिक्त ब्रह्मचर्यरूपसे रहनेकी बड़ी आवश्यकता है । दुःखकी बाल है कि हमारे देशकी स्त्रियाँ इस अत्यन्त प्रयोजनीय शिक्षासे एकदम वंचित हैं । ब्रह्मचारिणीका मतलब है, सोलह वर्षकी अवस्था तक पूर्ण ब्रह्मचर्यसे रहकर; यानी पति सहवास तथा विषयपूर्ण बातोंसे सर्वथा अलग रहकर, पतिके घर जाना और नियमित रूपसे जीवन व्यतीत करते हुए समयपूर्वक पति-सहवास करना । ब्रह्मचर्यके सम्बन्धमें अधिक जानकारीके लिये 'ब्रह्मचर्यकी महिमा' पढ़िये ।

सोलहवर्षके भीतर पति सहवास करनेसे स्त्रियोंकी तन्दुरुस्ती खराब हो जाती है । क्योंकि आयुर्वेदका मत है कि इससे पहले स्त्रियोंका रज अपरिपक्व रहती है । ऐसी अवस्थामें गर्भाधान होनेसे या तो गर्भपात हो जाता है । अथवा यदि बच्चा पैदा भी होता है तो वह अल्पजीवी होता है । इससे ऐसी स्त्रियोंकी गोदसे हँसता-खेलता हुआ बच्चा रूप खिलौना अनायास ही निकल जाता है तब उन्हें अगाध शोकमें डूबना पड़ता है ।

इसलिए आगे चलकर आनेवाले कष्टोंसे बचनेके लिये पहले हीसे सावधान रहना चाहिये । क्योंकि और चीजें तो एक-बार खो जानेपर फिर प्राप्त हो सकती हैं; किन्तु एक बारकी खोयी हुई तन्दुरुस्ती फिर लाख प्रयत्न करनेपर भी हाथ नहीं आती और जिसकी तन्दुरुस्ती नष्ट हो जाती है उसका सर्वस्व नष्ट हो जाता है ।

पतिके घर जानेपर उचित अवस्था पाकर सन्तानोत्पत्तिकी शुद्ध कामनासे पति-सहवास करना सती-साध्वी स्त्रियोंका लक्षण है। वह स्त्री ब्रह्मचारिणी है, जो सोलह वर्ष तक उचित रीतिसे ब्रह्मचर्यका पालन करके गृहस्थाश्रममें प्रवेश करती है। जिस प्रकार पुरुषोंके लिए पचीस वर्षकी अवस्था तक ब्रह्मचारी रहकर पढ़नेके लिये वेदाज्ञा है उसी प्रकार स्त्रियोंके लिये भी सोलह वर्षकी अवस्था तक सब विषयोंसे अलग रहकर पढ़िचना पूर्वक पढ़नेकी वेदाज्ञा है। बाद पतिके घर जाकर भी ब्रह्मचारिणी रहना प्रत्येक स्त्रीका धर्म है। यहाँ पर ब्रह्मचारिणी कहनेका यह अभिप्राय है कि रात-दिन विषयक बातोंमें न फँसी रहना चाहिये तथा पति-सम्भोग इन्द्रिय-सुखके लिये कभी भी नहीं करना चाहिये। जो स्त्री नियमितरूपसे पति-सहवास करती एवं इन्द्रियोंकी दासी कभी नहीं होती, वह भी ब्रह्मचारिणी ही है। बिना ब्रह्मचर्यका पालन किये किसी भी स्त्रीको पति प्राप्त करनेका अधिकार नहीं। शास्त्र कहता है :—

“ब्रह्मचर्येण कन्या युवानां विदिते पतिम् ।

अनड्वान् ब्रह्मचर्येणाश्वो घास जिगीर्षति ॥”

इसका अभिप्राय यह है—ब्रह्मचर्य पालन करनेके पश्चात् कन्या अपने योग्य पतिको प्राप्त करती है। बैल और घोड़ा भी ब्रह्मचारी रहते हैं, इसलिए घास खाकर पचा सकते हैं।

रात-दिन विषयमें लीन रहनेवाली स्त्रीका स्वास्थ्य भी बहुत जल्द नष्ट हो जाता है। परिणाम यह होता है कि युवावस्थामें ही उसे वृद्धावस्थाका अनुभव करना पड़ता है तथा सन्तान-शोकमें फँसकर जीवनको बर्बाद करना पड़ता है।

सातवां अध्याय

विधवा कर्णव्य

अब अपनी उन बहनोंकी ओर ध्यान देना आवश्यक है जिनका संसार ही अलग है। उसका नाम है—विधवा-संसार। पूर्वजन्मार्जित कर्मोंके फलसे हमारी कितनी ही बहनें असमयमें ही विधवा हो जाती हैं। उनके जीवनके कष्टोंपर ध्यान देते ही आँखोंसे आँसू गिरानेके सिवा कुछ सूझ नहीं पड़ता। हे प्रभो ! स्त्रियोंको उनके कर्मानुसार और चाहे जैसा दण्ड दो; पर वैधव्य दण्ड कभी न दो। हाय ! समयके फेरसे या समाजकी मूर्खतासे आज हमारी कितनी ही बहनें युवावस्थाके आगमनके पहले ही विधवा हो जाती हैं। यदि बाल-विवाहकी प्रथा टूट जाती तो समाजका संहार करनेवाला यह एक बहुत बड़ा रोग दूर हो जाता। मर्दुमशुमारीकी रिपोर्टोंसे पता चलता है कि हिन्दू समाजमें १३ वर्षसे कम उम्रकी कई लाख विधवायें हैं। यदि छोटी अवस्थामें विवाह न होता तो आज इस अवस्थामें हमारी बहनोंको विधवा होना ही क्यों पड़ता ? मेरे अनुमानसे विधवा होने तथा उनकी संख्या बढ़नेके मुख्य कारण ये हैं:--

१—पूर्वजन्मके कर्मानुसार कितनी ही स्त्रियोंको वैधव्य दृष्ट मिलता है। किन्तु इसका निवारण करना मानव-शक्तिले बाहर है तथा उद्योगी संसारके लिये यह कारण ध्यान देने योग्य भी नहीं है।

२—बाल-विवाहसे भी विधवाओंकी संख्या बढ़ रही है। यदि बाल-विवाह रुक जाय तो अपने-आप युवावस्थासे पहले ही विधवा होनेवाली बहनोंकी संख्या घट जाय। यह यत्न समाजके लक्ष्यमें है। इसके अतिरिक्त वे बहनें भी विधवा होनेसे बच जायँ, जिनके पति कमजोरीके कारण जवानीमें ही चल बसते हैं। क्योंकि कम अवस्थासे ही वीयको नष्ट करनेसे आयु क्षीण हो जाती है।

३—पुरुषोंकी बुद्धि अत्यन्त विषय-ग्रस्त हो गयी है, इसलिये उनकी आयु अधिक ब्रह्मचर्य नष्ट होनेके कारण शीघ्र समाप्त हो जाती है और वे अपनी स्त्रियोंको विधवा बनाकर छोड़ जाते हैं।

४—स्त्री-समाजकी मूर्खता है कि स्त्रियाँ अपने विपयी और व्यभिचारी पतिको यथासाध्य रोकनेका प्रयत्न नहीं करतीं। उनके व्यभिचार में स्वयं सहायता पहुँचाकर उन्हें विषयरूपी आगमें ढकेल देती हैं और फिर वैधव्य दुःख सहती हैं।

खासकर मुख्य कारण ये ही हैं, जिनसे आज विधवाओंकी संख्या इस प्रकार बढ़ रही है और दिन-पर-दिन बढ़तो जा रही है। हमारी ये विधवा बहनें कैसे-कैसे रत्न उत्पन्न करतीं, उनके बच्चे कितने बड़े पण्डित, नामधारी, देशसेवक और शक्ति-संपन्न होते, यह कौन कह सकता है। दुःखकी बात है कि समाज अपनी मूर्खतासे उन रत्नोंको खो रहा है और उधर तनिक भी ध्यान नहीं दे रहा है क्या यह समाजके लिए अत्यन्त लज्जाकी

बात नहीं है ! नाथ ! वह दिन कब आवेगा जब हिन्दू-समाज अपनी यह भेदी भूल स्पष्टरीतिसे दिखलायी पड़ेगी और वह इसे दूर करने लिये कसर कसकर तैयार होगी ? क्या विधवाओंकी आह-भरी पुकार तुम्हारे कानोंतक अभीतक भी नहीं पहुँची ? कितना खोते हो स्वामिन् ! क्या कलिके प्रभावसे तुम भी असमयमें ही सोने लगे ? तुम तो प्रलयकालमें सोया करते थे, फिर यह क्या कर रहे हो ? क्या सृष्टिका काम करते-करते अधिक थक गये ? यदि यहो बात है तो प्रलय करके चैनसे क्यों नहीं खोते ? क्यों अपने सिरपर विधवाओंसे टॉय-टॉय कराते हो ? स्वसन्नवेत्ता होकर डरो न, नाथ । एक बार विधवाओंकी ओर ध्यान दो, विधवा-संसार तुम्हारी दया-दृष्टिकी भीख माँग रहा है । सिवा तुम्हारे उसका कोई सहायक नहीं है । एक बार अपने बदन पर भी तो ध्यान दो:—

परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृताम् ।

धर्मसंस्थापनार्थाय सम्भवामि युगे युगे ॥

—श्रीमद्भगवद्गीता ।

क्या संसारमें इससे अधिक अनर्थ होनेपर ध्यान दोगे ? किन्तु इससे अधिक अनर्थ और क्या होगा कि अबोध बालिकायें असमयमें ही व्यर्थ विधवा बना दी जाती हैं ? बता दो न ! कलंक-रहित बालिकाओंपर समाज इतना गहरा प्रहार कर रहा है और तुम ध्यान नहीं देते ? उतना ही गुदगुदाओ, जितना अच्छा लगे, भला !

अस्तु, विधवा बहनोंके लिये परमात्मासे प्रार्थना की जा चुकी। अब उनके कर्तव्यों पर प्रकाश डालना आवश्यक है। क्योंकि किसी कवि ने कहा है—“आइ परी-क्षिर अपने, छाणु बिरानी आस।”

दिनचर्या—विधवाओंको अपने दिन बड़ी आन्तिके दिवाने उचित हैं। उनका धर्म है कि वे अपना श्रमभरका समय भी व्यर्थ न जाने दें। क्योंकि बेकारीके समय मनमें नाना प्रकारकी दुश्चिन्ताओंके उत्पन्न होने की आशंका रहती है, जिनसे विधवाओंके जीवनकी बर्बादी हो जाती है। विधवाओंको चाहिये कि वे अपनी तपस्याके बलसे ब्रह्माण्डको हिंसा दें। परमात्माकी सृष्टिमें यह बड़ी विचित्रता है कि सबके जीवनमें कुछ-न-कुछ विशेषता रहती है। विधवाओंको जहाँ संसारके तन्माम सुखोंसे वंचित होना पड़ता है, वहाँ उन्हें इतना अवकाश भी मिल जाता है कि वे चाहे जितनी मानसिक उन्नति कर सकती हैं।

इसलिये विधवा बहनोंको प्रतिदिन सबेरे उठकर नित्यकर्मोंसे निश्चिन्त हो अपने पति अथवा किसी अन्य देवताका ध्यान करना चाहिये। किन्तु स्त्रियोंके लिये सबसे उत्तम और सुख-साध्य ध्यान पतिका ही है, अतः विधवाओंको पतिदेवका ही ध्यान करना चाहिये। वे अपने पतिको ही ईश्वर मानकर सारी दुर्लभ वस्तुयें प्राप्त कर सकती हैं। कम-से-कम कुशासनपर बैठकर घंटे-दो-घंटे तक अवश्य अपने स्वामीका स्मरण करना चाहिये। उन्हें इतने सबेरे उठनेकी जरूरत है कि जब वे इतना काम कर चुके तब घरकी और स्त्रियाँ सोकर उठती रहें। बाद घरके काम-काजमें

लगाना चाहिये । फिर छुट्टी मिलने पर अच्छी-अच्छी बातें करें । घरके बच्चोंको सुन्दर उपदेश देने तथा धार्मिक पुस्तकें पढ़नेमें भी समय विताना उचित है ।

यदि घरमें कोई बीमार पड़ जाय तो सबसे अधिक सावधानीसे उसकी सेवा करनी चाहिये । विधवाओंको सेवा करनेकी प्रतिज्ञा कर लेना हितकर है । काम-क्रोध-लोभ-मोहको विधवा बहनें कभी भी अपने पास न फटकने दें । क्योंकि इनसे बड़ा अनिष्ट होता है । यदि सम्भव हो तो निद्रा बहुत कम कर दें और आलस्य छोड़कर पढ़नेमें समय काटें । सबके साथ प्रेमपूर्ण बर्ताव करें । परमात्माका भरोसा रखें और अपनी मान-मर्यादाकी रक्षाके लिए सदा ध्यान रखें । संकट के समय धीरतापूर्वक काम करें । नीच पुरुषोंसे सदा बची रहें । हँसी दिल्लगी करनेकी आदत छोड़ दें ।

खान-पान—विधवाओंको अपने खाने-पीनेमें सादगी रखनी चाहिये । मसालेदार, चटपटी या खट्टी चीजें कभी नहीं खानी चाहिये । क्योंकि ऐसी चीजोंसे शरीरमें उत्तेजना पैदा होती है । आहार भी कम कर देना हितकारक है । अल्पाहारसे शरीर फुर्तीला और तन्दुरुस्त रहता है तथा बुद्धिमें विकार उत्पन्न नहीं होता । मादक या नशीली चीजोंको विधवा स्त्रियोंको छूना तक नहीं चाहिये । इनमें भी बहुतसे दुर्गुण भरे हुए हैं । यदि कभी कोई चटपटी चीज खानेकी इच्छा उत्पन्न हो तो उसे हठपूर्वक रोकना उचित है और ऐसी हालतमें यदि अचानक कोई चटपटी वस्तु सामने आ जाय तब भी उसे खाना न चाहिए । हां, यदि इच्छा न रहने पर हठात् कोई ऐसी चीज आ जाय तो खा लेनेमें कोई हानि नहीं है ।

इसका ध्यान रहे कि खाने-पीनेका असर मन पर पड़े बिना नहीं रहता। मनुष्य जैसी चीज खाता है, वैसी ही उसकी बुद्धि भी हो जाती है। इसलिए विधवा बहनोंको सदा सादा भोजन करना चाहिए।

रहन-सहन—इसमें बहुत-सी बातें आ जाती हैं। जैसे वस्त्र-भूषण, राग-रंग आदि। पहले हमें यह देखना है विधवाओंका वस्त्र कैसा होना चाहिए। हमारे विचारसे सफेद वस्त्र विधवाओंके लिए अधिक उपयोगी है। इसपर कितनी ही बहनें कह सकती हैं कि वस्त्रमें कौन-सी छूत घुसी है, जो सफेद वस्त्र हो पहनना चाहिए, दूसरे रंगका नहीं। बात बिल्कुल सही है। रंगीन वस्त्रके लिए निषेध इस वजहसे नहीं किया जा रहा है कि उसमें कोई छूत है, बल्कि इसलिए कि वह पुरुषोंके लिए आकर्षक है। तड़क भड़ककी ओर मनुष्योंकी आँखें स्वभावतः झुक पड़ती हैं। इसलिए ऐसी चीजोंसे विधवाओंको सदा दूर रहना चाहिए, जो पुरुषोंके दिलको खींचनेवाली हों।

इसी प्रकार आभूषणोंसे भी दूर रहना उचित है। क्योंकि गहनेसे सुन्दरता बढ़ती है और यह लोगोंकी दृष्टिको और भी अधिक आकृष्ट करता है। विधवाओंको किसीकी आँखमें किसी प्रकारसे भी गड़ना नहीं चाहिए। कारण यह कि इससे कभी-न-कभी खतरोंमें पड़नेकी सम्भावना रहती है। आभूषणके सम्बन्धमें पीछे बहुत कुछ लिखा जा चुका है, उसे हमारी विधवा बहनें पढ़ सकती हैं। वास्तवमें आभूषण-वस्त्र आदि पतिकाे लिए हैं। जब चही नहीं, तब इनका धारण करना व्यर्थ है और अपने ही हाथसे अपने पैरमें कुल्हाड़ी मारनेके समान हानिकारक है।

इसके अतिरिक्त आभूषण और वस्त्रादिमें एक दुर्गुण यह भी है कि सजधजके साथ रहने पर मनमें खुद ही दुर्भावना पैदा होती है। क्योंकि व्यसनका यह धर्म ही है कि वह मनुष्य को व्यसनी बनाता है। इसलिये विधवाओंको सब प्रकारके व्यसनोंसे तथा सुन्दरता बढ़ानेवाली चीजोंसे विलकुल अलग रहना चाहिए। जैसे पान खाना, तेल फुलेल लगाना आदि। किन्तु इसका यह मतलब नहीं कि सिरदर्दमें भी सिर पर तेल न डाले। यह कहनेका अभिप्राय केवल इतना ही है कि चिकनाहट या सुन्दरताके लिये तेल लगाना उचित नहीं। थों तो यदि किसी कारणवश, जैसे वीमारीमें दबाके लिए, पान खा लिया जाय तो कोई हानि नहीं। यहाँ पर आभूषणोंके अन्तर्गत चूड़ी न पहननेके लिए भी कहा गया है। क्योंकि यह भी तो एक प्रकारका आभूषण ही है। एक प्रकारका क्या, यह तो सोहागकी सूचना देनेवाली है। इससे कलाइयोंकी शोभा बढ़ जाती है, इसलिए इसे भी अवश्य त्याग देना चाहिए।

नाच-तमाशमें विधवाओंको भूलकर भी जाना उचित नहीं। ऐसे स्थनोंपर जानेसे व्यर्थ ही मनमें विकार उत्पन्न होता है। नाच-तमाशमें गन्दे गाने गाये जाते हैं, कामोद्दीपक हाव-भाव दिखलाये जाते हैं तथा बहुतसे लोग जुटे रहते हैं। अतः ऐसी जगहोंमें भूलकर भी पैर न रखो। हमेशा नीची निगाह करके चलो, किसी पुरुषके चित्रकी ओर न देखो। ऐसे चित्र भी न देखो, जो भद्दे या बुरे भाव पैदा करनेवाले हों।

याद रहे कि भीतर चोर बैठा हुआ है, जरासे व्यसनकी ओर बढ़तेही वह छिपा हुआ चोर तुम्हारा सबस्व हर लेगा। फिर तो संसारमें तुम मुँह दिखलानेके लायक भी न रह जाओगी।

इसलिये अपनी इज्जत बचानेके लिए, अपने धर्मकी रक्षा करनेके लिये, अपने कुलकी मर्यादाको रखने और उत्तम गति पानेके लिए विधवाओंको बड़ी ही सावधानी तथा बिल्कुल सादगी और सदासीनतासे रहनेकी जरूरत है ।

जो स्त्री ऐसा नहीं करती, क्षणिक सुखके लोभमें पड़कर अपनेको इन्द्रियोंकी दासी बना लेती है, उसे नाना प्रकारकी यंत्रणायें भोगनी पड़ती हैं । जिन लोगोंको देश-देशान्तरोंमें जाने-आनेका काम पड़ता है, वे जानते हैं कि गलती करके घरसे निकल जानेके कारण विधवाओंका दुर्दशा देखकर तो रोंगटे खड़े हो जाते हैं । एक दुःख तो उन्हें घरवालोंके विछोड़का होता है और दूसरा दुःख उन्हें आश्रय न मिलने का होता है । क्योंकि जो नीच स्वभावके होते हैं वे ही परायी स्त्री पर बुरी दृष्टि डालते हैं । अंच्छे लोग तो ऐसे कामोंसे सदा बचकर रहनेकी चेष्टा करते हैं । इसलिए हमारी विधवा बहनें नीचोंके ही लोभ जालमें फँसती हैं । नतीजा यह निकलता है कि पहले तो वे चिकनी-चुपड़ी बातें करके अपने चंगुलमें फँसाते हैं । बादमें घरसे निकालकर छोड़ देते हैं । बेचारी विधवा धोबीके कुत्तेकी भाँति न घरको रह जाती और न घाट की ।

इस प्रकार सारा जीवन दुःखमय हो जाता है और अन्तमें फिर जन्म लेकर नाना प्रकारके दुःख भोगने पड़ते हैं । देखिये, महोपदेशक तथा महाकवि गोस्वामी तुलसीदासकृत रामचरित-मानसमें अनुसूया देवीने जगज्जननी जानकीसे कहा है:—

पतिवंचक पर-पात रति करई । रौरव-नरक कल्प सत परई
छन सुख लागि जनम सतकोटी । दुख न समझ तेहि समको खोटी
बिनु श्रम नारि परमगति लहई । पतिव्रत-धरम छांडि छल गहई

पति-प्रतिकूल जनम जहँ जाई । विधवा होइ पाइ तरुनाई ॥

इसलिए विधवा बहनोंको उचित है कि वे अपने मृत पतिका सदा अपने मनमें ध्यान किया करें और मानसमें ही पतिकी पूजा अर्चना भी कर लिया करें ।

पुस्तकावलोकन—शृङ्गाररसकी पुस्तकें विधवाओंको हाथसे छूना भी न चाहिये । हमेशा ऐसी ही पुस्तकोंको पढ़ना चाहिये, जिनसे अच्छी-अच्छी शिक्षायें मिलें तथा मनमें सुविचार उत्पन्न हों । गन्दे उपन्यास तथा अश्लोक किस्से-कहानियाँ विधवायें न तो कभी पढ़ें और न कानसे सुनें । जो स्त्रियाँ ऐसी पुस्तक पढ़ती हों अथवा हँसी-दिल्लीगीकी गन्दी बातें करती हों, उनके पास कभी भी बैठना लाभदायक नहीं है । सदा सती-सध्वी देवियोंकी जीवनियों, धार्मिक कथाओं नीतिपूर्ण उपदेशों तथा उच्चकोटिके इतिहासोंका अवलोकन करना चाहिये और अच्छे-अच्छे विचारोंको हृदयमें भरना चाहिए ।

लाचारी—यह संसार बड़ा ही विचित्र है । खासकर यौवनावस्थाकी तरंगे तो अत्यन्त ही भयानक हैं । इसलिए जो विधवायें यौवनावस्थाकी उत्कट तरंगोंसे अपनेको न बचा सकें या उन्हें न दबा सकें, उन्हें चाहिए कि कुछ समयके पहले शान्त रहें और फिर खूब अच्छी तरहसे सोच-विचारकर अपने स्वभावके अनुकूल किसी पुरुषको वर लें । पहले शान्त रहनेको इसलिए कहा गया है कि ऐसा न करनेसे धोखा हो जाना अथवा अपने अनुकूल पतिका न पाना सम्भव है ।

मिटारवें वंश मर्यादा, न जिसमें मानसिक बल हो ।

गिरावें गर्भ जो छिपकर कुकर्मोंका बुरा फल हो ॥

नहीं कुछ लाज सामाजिक, भरा हर बात में छल हो ।

करें वे व्याह फिर अपना, उन्हें इस भाँति ही कल हो ॥

जो विधवायें पर्देमें रहती हों, जिन्हें अपने योग्य पति चुननेका मौका मिलना असंभव हो, उनका कर्तव्य है कि वे अपने घरके पुरुषोंसे साफ कह दें अथवा किसीके द्वारा कहला दें । इस प्रकार वे किसी योग्य पुरुषके साथ अपना पुनर्विवाह कर सकती हैं । इसमें किसी प्रकारकी हानि नहीं है ।

जिस प्रकार उत्तम मध्यम और अधम तीन तरहकी पति व्रता स्त्रियाँ होती हैं, उसी प्रकार विधवाओंके तीन भेद किए जा सकते हैं । उत्तम विधवा वह है, जो सादी चाल में रहे, किसी प्रकारका कायिक, वाचिक या मानसिक पाप न करे, किसी पुरुष की ओर न देखे और सदा अपने स्वर्गवासी पतिको देवता समझ उसकी पूजा करे । मूठ न बोले बुरी स्त्रियोंके पास न बैठे और सदा पवित्र रहे । ऐसी विधवायें उत्तम कोटिकी कही जा सकती हैं । मध्यम विधवायें वे हैं जो मनको रोकनेकी पूरी चेष्टा करें; किन्तु न रोक सकने पर अपने अनुकूल पुरुषके साथ विवाह कर लें । और अधम विधवायें वे हैं जो लोक-लज्जाके कारण पुनर्विवाह तो नहीं करती; पर छिपे-छिपे व्यभिचार करती हैं । वे, भ्रूणहत्या करती हैं, बहुतसे पुरुषोंका सहवास करती हैं, सदा मूठ बोलती हैं तथा अपनी बुरी आदतोंको छिपानेके लिए नाना प्रकारके उपाय किया करती हैं ।

फँसा लेंगे विधर्मी जन जहाँ इस बात का भय हो ।

न जिससे निभ सके यह व्रत तथा सद्धर्म भी क्षय हो ॥

हृदय जिस कामिनीका बस अभी तक कामनामय हो ।

चुने वह बर पुनः अपना उसी पर और की जय हो ॥

अधम विधवाओंको क्या कहा जा, समाजमें नहीं आता। जब उनमें वैधव्यके कोई भी चिह्न दिखलायी नहीं पड़ते, वे अहि-वातियोंके भी कान काटती हैं तब इन्हें विधवा कसे कहा जा सकता है ? ऐसी स्त्रियोंकी बड़ी ही दुर्गति होती है। इन्हें न तो समाजमें उचित स्थान मिलता है और न यथार्थ सांसारिक सुखकी प्राप्ति ही होती है। अन्त में इनकी क्या गति होती होगी सो आँखसे बाहरकी बात है। पर हाँ, यदि वेद और शास्त्र सत्य हैं, जो तीनों कालोंमें सत्य हैं भी, और याद संसारमें ईश्वरीय नियमोंकी कुछ महत्ता है तो यह निश्चय है कि इनकी ऐसी दुर्गति होती होगी जिसकी मनुष्य कल्पता तक नहीं कर सकता।

इसलिए विधवा बहनों ! सावधान हो जाओ। विषय सुखके लोभमें पड़कर अपने जीवनको मिट्टीमें न मिलाओ। अधम बननेसे दूर रहो। यदि तुम्हारा झुकाव उधर ही हो जाय और तुम किसी प्रकार भी अपनेको रोक न सको तो ऐसा काम करो जिससे तुम्हारी गणना मध्यम श्रेणीकी विधवाओंमें हो, अधममें नहीं।

सुने री मैंने निर्बलके बल राम।

पिछली साख भरूँ सन्तनकी, आड़ सँभारे काम ॥
जब लग गज बल अपनो बरतयो, नेक सरो नहीं काम।
निर्बल है राम पुकारयो, आये आधे नाम ॥
द्रुपदसुता निर्बल भइ ता दिन, गहि लाये निज धाम।
दुःशासन को भुजा थकित भइ, बसनरूप भये स्याम ॥
अपबल, तपबल और बाहुबल, चौथा बल है दाम।
सूर किशोर कृपा तें सब बल हारेको हरिनाम ॥

पढ़ने योग्य

हमारी प्रकाशित पुस्तकें

स्त्रियोपयोगी

मिलन-मन्दिर—सामाजिक उपन्यास	२॥)
नारी-धर्म शिक्षा—	१॥)
दहेज—सामाजिक उपन्यास	२॥)
देवदास—ले० शरत्चन्द्र चट्टोपाध्याय	२॥)
सौन्दर्य प्रभा—ऐतिहासिक उपन्यास	१॥॥)
कन्या-शिक्षा-दर्पण—	॥॥)
ठकुरानी बहूका बाजार—	२)
गीताञ्जलि—	२॥)
लवलेटर्स—यह आदर्श उपस्थित करनेवाला अनोखे प्रेमपत्रों का अपूर्व संग्रह है। इसे अपनी अर्धाङ्गिनीको अवश्य पढ़ाइये। इसमें तरह-तरहके इधर-उधरसे पत्रोंके लिखनेका तर्ज-तरीका भी मिलेगा। सचित्र	६)
उद्योग-धन्धा—यह उद्योग-सम्बन्धी अपने ढङ्गकी एक ही पुस्तक है। इस वेकारीके युगमें संग्रहणीय है।	१॥)
कुत्सित-जीवन दाम्पत्य विमश—	१)
आँखकी किरकिरी—	३॥)
हिन्दीके वर्तमान कवि और उनका काव्य—	३॥)
उर्दूके कवि और उनका काव्य—	३॥)
कवितावली (सटीक)	२॥)

अन्यान्य उत्तमोत्तम पुस्तकोंके मिलने का पता—

एस० बी० सिंह

काशी-पुस्तक भण्डार, चौक, बनारस ।

